

UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTTOYA

Escuela de Posgrado



**PERCEPCIONES DE LAS PAREJAS DE EQUIPO DEL
PROGRAMA RENOVACIÓN MATRIMONIAL DE LIMA,
RELACIONADAS CON EL DESGASTE EN SU LABOR DE
ACOMPAÑAMIENTO**

Tesis para optar al Grado Académico de Maestra en Consejería

LUZ MARINA MACEDO MONTERO DE HOLGUIN

Presidente: Edwin Renato Vásquez Gheresi, SJ.

Asesor: Luis Salvador Elías Licera

Lectora 1: María Cecilia Solano Carranza

Lector 2: Carlos Alberto Acuña Peralta

Lima – Perú

Julio de 2020

DEDICATORIA

Para mi compañero en esta gran
aventura llamada matrimonio.



AGRADECIMIENTO

A todas las valientes y generosas Parejas del Equipo de Rema Internacional de Lima, por sus valiosos testimonios de lucha y superación en bien de las familias de nuestro país, en especial a aquéllas que con mucha paciencia y ternura nos ayudaron a renovar nuestras vidas y nuestro matrimonio; para ellas mi eterno agradecimiento.

RESUMEN

Las interrogantes surgidas al acompañar de manera empírica a parejas en dificultades, a través del Programa Renovación Matrimonial de Lima, han sido el motivo para buscar en la Maestría en Consejería, el soporte académico con el fin de comprender el complicado vínculo afectivo de la pareja, así como la dinámica propia del proceso de ayuda que es el corazón en la tarea de acompañar a parejas en Rema.

Encontrar coincidencias estructurales entre el modelo de ayuda desarrollado por Egan en sus tres etapas y el proceso de ayuda que aplican las parejas de equipo en Rema, fue primordial para homologar ambos procesos y a partir de allí promover un plan de crecimiento que integre las habilidades y destrezas del orientador experto de Egan (1981) en el desempeño de la pareja de equipo de Rema.

Ver de cerca la realidad de la tarea de acompañar que es el “hacer” de la pareja de equipo en Rema, permitió conocer sus dificultades, limitaciones y retos personales, revelando la necesidad de incrementar el cultivo de su “ser” como acompañante; en este sentido, dicho plan de crecimiento permitirá optimizar y potenciar la calidad del servicio apostólico de la pareja de equipo en Rema, en beneficio de las familias de la sociedad peruana que tanto lo necesitan.

Palabras clave: relación de ayuda, proceso, crecimiento, servicio, bien social

ABSTRACT

The questions resulting from empirically accompanying couples in difficulty, through the Marriage Renewal Program of Lima (Rema) were the reasons to seek in the Master of Counseling, the academic support to understand the complicated affective bond of the couple, as well as the dynamics of the help process that is the heart in the task of accompanying couples in Rema.

Finding the structural coincidences that exist between the support model developed by Egan in its three stages and the process of help that the couples of the team in Rema apply, was essential to homologate both processes and based on that, to promote a growth plan that integrates the abilities and skills of the Egan Expert Counsellor (1981) in the performance of couples of Rema's team work.

A closer look at the reality of the accompaniment task, that is the "doing" of Rema's couple team, allowed us to learn about the difficulties, limitations and personal challenges, revealing the need of improving the cultivation of its "being" as a companion; in this sense, the growing plan referred finally will allow to optimize and strengthen the quality of the apostolic service of Rema's couple team, in the benefit of the families of our society that so desperately need it.

Key words: help relationship, process, growth, service, social welfare

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	11
1.1. El matrimonio. Principios fundantes	11
1.2. Matrimonio y familia	12
1.2.1. Proyecto original de familia.....	15
1.2.2. Teoría de Familia de Origen.....	16
1.2.3. Pareja y familia de origen.....	17
1.2.4. El rol de las emociones en la vida de pareja.....	20
1.3. Renovación Matrimonial: Un modelo de ayuda integrador.....	21
1.3.1. Comunicación afectiva.....	23
1.3.2. Autoconocimiento, descubriendo el “ser”	25
1.3.3. Temperamento y complementariedad.....	26
1.3.4. Nuestro compromiso con otros matrimonios.....	28
1.4. Fundamentos de acompañamiento a parejas.....	30
1.4.1. El modelo de ayuda de Egan y las tres etapas de Rema	31
1.5. Habilidades del que acompaña: el “hacer” de la pareja equipo en Rema	33
1.5.1. Inmersión empática.....	34
1.5.2. Gestión de las emociones: Inteligencia emocional	35
1.6. El arte de acompañar y sanar	37
1.6.1. El sanador herido	37
1.6.2. Resonancia emocional	38
1.7. Dimensión espiritual de la terapia	39
1.7.1. Resiliencia.....	40
CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN	43
2.1. Enfoque metodológico y tipo de investigación	43

2.2. Problema, objetivos de la investigación y categoría de estudio	44
2.2.1. Problema de la investigación.....	44
2.2.2. Objetivo general.....	46
2.2.3. Objetivos específicos.....	46
2.2.4. Categorías de análisis.....	46
2. 3. Descripción y criterios de selección de la muestra.....	48
2.4. Técnica y tipo de instrumento para recojo de información.....	49
2.4.1. Diseño de instrumento.....	49
2.4.2. Validación del instrumento.....	50
2.5. Procedimiento para asegurar la ética en la investigación.....	50
2.6. Procedimiento para organizar la información.....	50
CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
3. 1. Categorías.....	52
3.1.1. Debilidades de las parejas de equipo.....	52
3.1.2. Resonancia emocional.....	58
3.1.3. Desgaste emocional	62
Conclusiones.....	67
Recomendaciones.....	69
Referencias bibliográficas.....	72
Anexos.....	75



INTRODUCCIÓN

La presente investigación se concibió a partir de la necesidad de conocer más profundamente la experiencia de acompañamiento que realiza la Pareja de Equipo del Programa Renovación Matrimonial (Rema) en Lima que, al no contar con una preparación o entrenamiento previo, la realiza en forma empírica, guiándose básicamente por la experiencia adquirida al pasar por las tres etapas del programa, con los consiguientes cuestionamientos, dudas y temores para llevar a cabo esta tarea; las que devienen en un desgaste, agotamiento y desánimo en la pareja de equipo.

El Programa de Renovación Matrimonial (Rema) funciona como tal, a partir de un Manual de equipo diseñado para conducir las tres etapas del programa, pero este diseño no contempla per se, la preparación, entrenamiento o formación de la pareja de equipo como acompañante. Como diría André Rocháis (1971) en el Colectivo en Personalidad y Relaciones Humanas, (PRH en adelante): “En la ausencia de un marco teórico de referencia, el ser humano avanza a tientas, sólo tiene su intuición como guía, se acerca a lo aproximativo, aunque intente actuar lo mejor posible” (PRH, 1997, p.12).

Es así que, ante este vacío esquemático, emerge la necesidad de plantear una guía, un manual de ayuda que oriente a la pareja de equipo a mejorar sus posibilidades, habilidades y recursos en el acompañamiento, desde la comprensión de sus dificultades, retos y limitaciones personales que enfrentan en el proceso de acompañamiento que realizan.

Las investigaciones filosóficas sobre el amor, en especial el de pareja, así como investigaciones más recientes sobre la fisiología y psicología de la relación de pareja, incluidas en el marco teórico de la presente investigación, ofrecen un recorrido por las diferentes instancias por las que atraviesa la pareja de equipo de Rema de Lima en su propia vida y en su labor de acompañamiento, a la vez que hacen referencia al complicado universo de los vínculos afectivos y la necesidad de atenderlos. Como diría Susan

Johnson, una de las psicólogas contemporáneas que viene investigando y trabajando el amor y las emociones en la relación de pareja, desde hace 40 años: “Estamos construyendo una ciencia de la relación amorosa, una guía para entender cómo palabras y actos reflejan los miedos y necesidades más arraigados que a la vez crean o destruyen los vínculos más preciados” (Johnson 2012 p.19)

Desde esta perspectiva, y por la necesidad de comprender esta experiencia de acompañamiento, que es en sí misma una relación de ayuda, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las debilidades y resonancias emocionales que surgen en el proceso de acompañamiento de las Parejas de Equipo del Programa Renovación Matrimonial de Lima, que están relacionadas con el desgaste en el ejercicio de esta labor?

En la exploración realizada de las diferentes dificultades y desafíos que experimenta la pareja de equipo, planteadas en la pregunta de investigación, se develaron importantes hallazgos que permitieron comprender más profundamente esta experiencia y obtener resultados significativos, en tanto permitieron integrar en principio, el Modelo de ayuda que ofrece Egan (1981), al actual modo de acompañar que se realiza en Rema (1996); y de esta manera potenciar cualidades, recursos y conocimientos sobre la tarea de acompañar, como parte del “hacer” en Rema, con la finalidad de mejorar el acompañamiento de parejas.

Si el cliente ve en el proceso de orientación tanto la posibilidad de deshacerse de su pena como la recompensa de trabajar con una persona que se interesa por él y lo atiende es absolutamente probable que su motivación para cooperar activamente en el proceso de orientación sea bastante fuerte. (Egan 1981 p.34)

Y como corolario, con el que la presente investigación alcanza su objetivo: esbozar un bosquejo de trabajo personal que promueva el crecimiento y desarrollo del “ser” de la pareja equipo de Rema de tal manera que la oriente a profundizar en áreas personales que se encuentran pendientes de atender, pues son dos personas siempre en proceso.

“El que se adiestra debe aprender a vivir efectivamente, física, intelectual y socioemocionalmente. Ciertamente debe aprender a tratar con la problemática de su vida, no de una vez por todas, continuamente, porque es una persona en proceso” (Egan, 1981 p.22).

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. El matrimonio: Principios fundantes

Existen varias versiones sobre la etimología de la palabra “matrimonio”, una de ellas puede derivar del latín “matris munere” que refiere al oficio de ser madre; puede provenir también de “matris muniens”, que significa protección de la madre por parte del marido; otra versión señala que sería la derivación del latín “matris minium”, como responsabilidad que incumbe a la madre. Aunque no hay precisamente un consenso definitivo sobre su significado, lo cierto es que diferentes autores como legislaciones tienen sus propios conceptos elaborados de acuerdo a sus principios, sociedad y época determinada.

En Latinoamérica, especialmente en el Perú y Bolivia la unión de hombre y mujer era regulada por manifestaciones culturales que provenían de la época de las culturas pre incas como es el “servinacuy” o matrimonio a prueba. La pareja convivía durante un tiempo y si se llevaban bien convenían en matrimonio. En el incanato, el matrimonio estaba regulado por el Estado, no tenía motivación religiosa, sino solamente administrativa (Fayanas, 2017). En el caso de que la convivencia no les conviniese, cada uno regresaba con su familia y si hubiera hijos en el transcurso de la convivencia, éstos pasaban junto con la madre al hogar materno de ella.

Con la conquista y posterior virreinato español, el matrimonio en nuestro país incorpora los criterios y principios europeos, en cuanto al orden jerárquico, patriarcal y legitimador de la familia, es decir el jefe de la familia era el marido, quien ejercía la patria potestad sobre los hijos y la potestad marital sobre la mujer.

El Tribunal Europeo de Derechos Humanos reconoce al matrimonio como el instrumento formador de la familia, pero no el único, dando valor también a las uniones de hecho. A partir del año 1993 se reconocen incluso las uniones de hecho entre homosexuales, especialmente en Noruega, Dinamarca y Suecia, hoy ya reconocidos legalmente junto a varios países como Holanda, Hungría (V.A. Barros, 2001, p. 10).

Además de Europa, en otros países como Sudáfrica, en algunos estados de Norte América, Brasil en América del Sur también está legalizado el matrimonio de parejas del mismo sexo.

En realidad, la influencia europea en el continente americano y en el mundo en general es predominante desde el modo de ver la política, la sociedad, la medicina, la guerra, la economía, así como la ciencia, la tecnología y también la religión; debe recordarse que, con la conquista española llegó a América la religión católica. “A partir de 1850, la dominación europea se basó en gran medida en el complejo militar-industrial-científico y tecnológico” (Harari 2013, p. 310).

Así, en la versión tradicional de familia, ésta era considerada como un conjunto de relaciones jurídico-familiares sometidas a una jerarquía en la que cada uno de los sujetos estaba sometido a la potestad y la dependencia jerárquica de otro. La mujer sometida a la autoridad del marido, los hijos a los padres (V.A. Barros, 2001, p.10)

1.2. Matrimonio y familia

La sociedad en general antes de la revolución industrial tenía como instituciones fundamentales la familia, la iglesia y la comunidad. La familia era una “unidad de producción” y sus componentes trabajaban dentro de ella. La educación se producía en su integridad al interior de la familia, que era numerosa y extendida. La constituían abuelos, padres, hijos, tíos, etcétera. Así también la Iglesia y la comunidad más que organismos ajenos a ella eran una extensión de la familia misma.

La evolución que se produjo en la familia y en el matrimonio se puede explicar por los cambios en sus funciones políticas, económicas y sociales.

Por sus funciones políticas, antes la familia era un clan, miembro de la sociedad. Hoy la sociedad está formada por individuos y la familia ya no es un clan, se ha reducido a cónyuges e hijos.

En cuanto a sus funciones económicas, la familia era considerada una unidad de producción. En la actualidad las familias son una unidad de consumo y de disfrute de sus rentas.

En relación con sus funciones sociales, al perder su relevancia social y familiar de antaño los cambios fueron más significativos, así la familia en la sociedad moderna es nuclear y reducida y, el matrimonio es más un espacio afectivo y de convivencia para las parejas.

Actualmente el matrimonio se basa fundamentalmente en la idea de la ‘conveniencia conyugal’ y siendo esa su función esencial, responde más a una necesidad emocional y cada vez menos a una exigencia social o económica. (V.A. Barros, 2001, p. 10).

Siendo así y al centrarse hoy las funciones de la familia primordialmente en la satisfacción de necesidades afectivas y emocionales, se hace necesario explorar sobre la condición humana en estos aspectos.

Desde el punto de vista evolutivo y antropológico, se tiene que el ser humano por naturaleza es un ser social, que está diseñado para vivir en comunidad con los demás. Investigaciones neurocientíficas señalan así mismo que el ser humano para sobrevivir necesitó desde siempre relacionarse con otro/a, otros/otras. La revelación divina de miles de años, acoge esta necesidad en el relato del Génesis: “No es bueno que el hombre esté solo” (Gn. 2, 18)

Así, esta necesidad de relacionarse se manifiesta en primera instancia a través de los lazos y vínculos afectivos desarrollados en el seno familiar. En tal sentido, la familia es el primer espacio de socialización del individuo, con la transmisión de tradiciones, hábitos, usos y creencias; así como también el principal medio para la satisfacción de las necesidades primarias del individuo: afecto, seguridad, pertenencia.

La familia antes que lugar de íntima convivencia, antes que organismo nuclear de la sociedad, antes que forma celular tributaria de un modelo socio económico, es la revelación al hombre de la identidad del hombre. Es el primero, el más elemental, el más específico, el más real y concreto encuentro humano del hombre (Villadrich, 1995, p. 27).

En función a la biología se sabe que “la necesidad de vinculación afectiva viene programada en los genes y en el cuerpo. Es tan básica para la vida, la salud y felicidad como lo es la comida, el abrigo o el sexo. Tanto para gozar de bienestar mental y físico” (Johnson, 2012 p. 28)

Este enunciado encuentra sintonía en el relato de Erick Fromm (1959) “el deseo de fusión interpersonal es el impulso más poderoso que existe en el hombre. Constituye su pasión más fundamental, la fuerza que sostiene la raza humana, al clan, a la familia y a la sociedad” (p. 27). Así también en esta misma línea, Johnson (2012) haciendo referencia al psiquiatra Jonathan Shay, menciona que hay dos principios universales humanos: uno, que nacemos indefensos y dependientes; el otro, que somos mortales y lo sabemos. La única manera sana de afrontar esta vulnerabilidad es acercarnos a otro/a (p. 308).

Para Burnett (2018), los mecanismos neurológicos en los que se sustenta la vinculación de pareja se desagregaron de algún modo, en el transcurso de miles de años, del proceso de apareamiento, lo que permitió formar lazos duraderos y emocionalmente gratificantes con múltiples individuos y no sólo con compañeros/as reproductivos (p. 139).

Así también a nivel neuroquímico tenemos que toda interacción social positiva provoca la segregación de oxitocina, también llamada la hormona del amor, así como la vasopresina, otra de las llamadas sustancias químicas de la felicidad, las que son muy importantes en el cerebro para vincularse con un compañero/a en específico, que “básicamente significa que el individuo siente placer cuando interactúa con su compañero/a” (Burnett, 2018, p. 138).

Según una investigación que se inició hace 75 años en la universidad de Harvard, para responder la pregunta ¿Qué nos mantiene felices y sanos?; se siguió de cerca el crecimiento y desarrollo de 724 adolescentes, hasta su adultez (aun en el presente algunos de ellos están en sus 90's). Lo cierto es que el resultado hasta el momento deja un mensaje simple, claro y contundente: “Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables” (Waldinger, 2018).

Con relación al matrimonio, esta necesidad de encuentro se ve materializada en la unión de un hombre y una mujer, y es en esta unión donde funda sus bases la familia, que “desde siempre ha sido la realidad social más cercana al origen del ser humano, constituyendo para él una comunidad de vida y amor” (Concilio Vaticano II, 1962-1965).

En tiempos modernos, esta necesidad humana se manifiesta también en diversas formas de encuentro con el otro/a: hombre-hombre, mujer-mujer, conformando familias con las mismas necesidades afectivas y existenciales. En lo que respecta a la unión en matrimonio de parejas del mismo sexo, existen varias legislaciones que les reconocen los mismos derechos que los de los matrimonios heterosexuales dentro de un marco legal y social, más aún no eclesialmente.

En cuanto al concepto de matrimonio, al que se ciñe este marco teórico, es referido al vínculo que se establece entre hombre y mujer por las características biológicas y funcionales de cada uno; en este sentido, se observa que cada uno por separado, tanto hombre como mujer individualmente no llegan a realizar la plenitud de lo humano; que “sólo cuando ambos se unen alcanzan toda la extensión de lo humano” (Aparicio, 2004 p. 51). Al respecto, Garriga (2014) agrega “con la pareja, como vínculo crucial seguimos

descubriéndonos, saliendo al encuentro del otro, nos encontramos a nosotros mismos, a través de la intimidad con el otro/a” (p. 46).

Esta necesidad humana de compartir la existencia, encuentra hoy en día espacios cada vez reducidos, más nucleares: padres-hermanos, pareja-hijos. Esto se explica porque antiguamente, las certezas de seguridad, pertenencia y contención afectiva eran proporcionadas no solo por la familia, sino también por el clan (varias familias) además de la comunidad y en algunos casos por la iglesia (como familia ampliada); al reducirse todo este vínculo a solo un espacio familiar nuclear, el individuo espera, aunque sea de manera inconsciente, que esta necesidad sea satisfecha por la pareja. (Perel, 2015) Por lo que toma gran relevancia la necesidad de atención a los lazos y vínculos afectivos que se establecen en el seno de una familia, primordialmente en la relación de pareja.

1.2.1. Proyecto original de familia

El proyecto original de familia, entendida como una comunidad de vida y amor se manifiesta en la comunión de hombre y mujer. Según (Aparicio, 2004) “en esta unidad de hombre y mujer, ambos encuentran el sentido valioso de sus vidas que es el de amar y ser amados, que los lleva a compartir su intimidad, sus pensamientos, sus deseos, sus afectos” (p. 65).

La tradición Judeo- Cristiana Occidental le atribuye al matrimonio la condición monogámica y heterosexual. Así el matrimonio dentro de un contexto cristiano es considerado como “el vínculo contraído libremente por un hombre y mujer ante Dios en el altar” (Aparicio, 2004, p. 31). En este sentido, el matrimonio como institución natural tiene un carácter divino, no es una creación humana.

El sacramento del matrimonio no es una convención social, un rito vacío o el mero signo externo de un compromiso. El sacramento es un don para la santificación y la salvación de los esposos, porque su recíproca pertenencia es representación real, mediante el signo sacramental, de la misma relación de Cristo con la iglesia (Francisco S.P, 2016, p. 59).

En este sentido, para que la comunidad conyugal exista, entendida como la entrega amorosa entre un hombre y una mujer, “cada uno de sus integrantes sepa que es necesario dialogar, relacionarse de las muchas maneras como lo hace el ser humano... en una disposición amorosa que es lo que le dará a cada uno contenido vital” (Aparicio, 2004, p. 50).

Para el canonista Juan Caviglioli (1947), el matrimonio es la “sociedad física y espiritual, excluyente e indisoluble, determinada por el consentimiento del varón y de la

mujer, orden a la procreación y educación de la prole y elevada por Cristo a la naturaleza de sacramento” (p. 244).

Al respecto, Aparicio (2004) agrega que, “Es en esta unidad de hombre y mujer son llamados desde su origen no sólo a existir uno al lado del otro, sino que son llamados a existir recíprocamente el uno para el otro” (p. 60) puesto de manifiesto en el texto bíblico sobre la creación del hombre “por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (Gn.2, 24)

El mencionado autor señala además que “cuando se decide compartir la existencia, se entrega al compañero/a una promesa y una misión específica: mejorar juntos, aprendiendo quién es el otro, perfeccionando su capacidad de amar, ayudando a su cónyuge a llegar a su plenitud como persona” (p. 66). Que “el amor en la pareja, es en sí una premisa o un requisito previo, una condición tan indispensable para el consentimiento, que sin él el matrimonio no nace” (p. 67). Sólo un verdadero amor en la pareja, le otorgará la fuerza necesaria para enfrentar y superar situaciones de dificultad y desavenencias.

Sin embargo, a pesar de estas prerrogativas, la realidad muestra que muchos de los sufrimientos que marcan la vida de tantos hombres y mujeres tienen que ver hoy con la ausencia de un verdadero amor entre los esposos y en la familia, entre padres e hijos.

1.2.2. Teoría de Familia de Origen

El niño/a desde muy temprana edad se inserta en la familia a la que pertenece; en su seno se desarrolla dentro de un marco regido por reglas y modos afectivos propios, con historias, mitos, narrativas, alegrías y tristezas.

La familia es el lugar donde se aprende a vivir, a amar, a pelear, a creer; así, se nace y se vive en un contexto con el que interactúa, que le influye y al que él influye en una mutualidad recíproca. “La vida humana está modelada desde el principio por los padres, tanto por la relación entre ellos como por la relación que ellos han tenido con nosotros” (Gonzales, 1981 p. 3).

Por esta razón, la familia influye significativamente en la forma de ser, de hacer, de pensar, de sentir y amar de cada uno. La experiencia de las luces y oscuridades de las personas, sus logros, modelos de vida, y la forma como intenta manejar y evitar el dolor que experimenta en su crianza están estrictamente relacionados a la familia; la familia es donde se va configurando el estilo afectivo que guiará las elecciones y relaciones afectivas adultas.

Por la necesidad humana de sentirse vinculado, de pertenecer, de dar y recibir, aunque este anhelo no siempre sea satisfecho, “persiste en el ser humano adulto el deseo de vivir en el amor con otro significativo” (Garriga, 2014 p. 20). Así, con la “experiencia explosiva de enamorarse y el súbito derrumbe de barreras que existían hasta ese momento por dos desconocidos” (Fromm 1959 p. 58) surge una fuerza especial que mueve inevitable el uno hacia el otro, un “deseo de fusión donde los límites del tú y yo desaparecen, y lo único que hay es una percepción de un nosotros” (Carroll 2018 p. 19) y como sucede en un espejismo, el enamorado/a tiende a ver muy poco de lo que en realidad es el otro/a y ve mucho más, o mucho menos de lo que en realidad desea ver. Es decir, no vemos a la otra persona tal como es, sino como anhelamos y esperamos que sea, “de forma inconsciente, albergamos la esperanza secreta de que, a través del otro, los asuntos no resueltos de nuestra infancia o de nuestra familia de origen encontrarán un camino y quizás una solución” (Garriga 2014 p. 37).

Con la convivencia en pareja, este espejismo va desapareciendo paulatinamente y comienzan a aparecer aspectos del otro/a que antes no se quería o no se podía ver, llega entonces el desencanto, la desilusión, pues lo que internamente deseaba encontrar o recibir del otro, no lo encuentra ni lo recibe. Lo que sucede es que generalmente uno se relaciona solo con una parte de la realidad del otro, la otra parte son imágenes, sentimientos, conductas o experiencias vividas en otro momento y en otra situación pero que cobran vida con este otro/a. “Podemos ver al otro como el padre autoritario del que nos queremos librar o bien esperamos o exigimos que la otra sea como la imagen de mamá que queremos perpetuar” (Gonzales, 1989 p. 16).

En esto se basa la teoría de la familia de origen, en reconocer la fuerte influencia del entorno familiar, para el establecimiento adulto de lazos afectivos con los demás y en especial con la pareja.

1.2.3. Pareja y familia de origen

Antiguamente las relaciones dentro de la familia, por el orden jerárquico de su estructura, se organizaban básicamente de acuerdo a dos criterios “deber y obligación” en la que había poca libertad y autonomía, a cambio existía un fuerte sentido de arraigo y pertenencia. Así se tiene que antes del nuevo milenio la familia en su función social, era la unidad central. Hoy esta centralidad reside en “la pareja”, por las altas expectativas que cada uno espera encontrar o recibir del otro en el matrimonio. Cabe recordar que lo que antes proporcionaba la familia, el clan, la comunidad, la iglesia todos juntos (afecto,

seguridad, pertenencia) hoy se espera que la pareja sea quien la proporcione, por lo que la sobrevivencia de la familia corre un grave riesgo, al depender principalmente, sino exclusivamente, de la “felicidad de la pareja” (Perel, 2015).

Antes los cónyuges permanecían juntos hasta que uno de los dos moría, así hayan sido infelices toda su vida, en cambio hoy están juntos hasta que el amor muere. Y al ser específico del ser humano buscar la felicidad, en la satisfacción de sus necesidades de afecto, seguridad y pertenencia, cabría preguntar ¿es la pareja un buen lugar para buscar la felicidad?

Esta expectativa evidentemente conduce desde ya al fracaso de la relación de pareja, porque responsabiliza a la pareja de hacerlo/a feliz o lo/la culpa por no serlo, cuando se sabe que la responsabilidad de ser feliz no depende de la pareja sino de cada uno/a. Las exigencias de querer sentirse amado, seguro, para sustituir el amor y seguridad que faltó durante la infancia no permiten amar maduramente a la pareja. En lugar de amar a la persona que escoge como compañero/a, tiende a protegerse en él/ella para evitar sentirse temeroso, rechazado, no amado.

Parafraseando a Garriga (2014) “el anhelo de pertenencia y estar vinculado afectivamente es el mayor instinto de los seres humanos, al principio a nuestros padres, después a nuestra pareja y a la familia que creamos, y a la pareja en la madurez” (p. 182). Así en la niñez, se satisface esta necesidad de pertenencia a su familia, sin importar si su atmósfera sea alegre o tensa; de adultos, aunque se sigue perteneciendo a la familia de origen, la sensación de pertenecer a sus padres ya no es suficiente, entonces busca sentir esa pertenencia con otras personas, especialmente con la pareja.

Para Johnson (2012) “el amor romántico surge de la necesidad de apego, del ansia de vínculo emocional, estamos programados para encontrar a alguien de quien depender, un ser amado que nos ofrezca conexión y apoyo en un marco de seguridad” (p. 16).

El apego es un sentimiento de familiaridad que se teje a diario en la convivencia con los demás miembros de la familia, “con la pareja como vínculo crucial, satisfacemos esta necesidad de apego, descubriéndonos y encontrándonos a nosotros mismos. Solo podemos encontrarnos a través de la intimidad, a través del otro” (Garriga, 2014, p. 46).

De allí que se espera satisfacer esta necesidad de apego proyectándose juntos hacia un futuro común con intereses y proyectos comunes. Y si bien es válido experimentar este sentimiento de pertenencia, lo que no se puede es “esperar que la pareja cumpla todas nuestras fantasías, que apacigüe todos nuestros temores, que cure todas nuestras viejas heridas” (Garriga, 2014, p. 34).

Así se considera que, cuando una pareja se une, al hacerlo no lo hacen dos personas autónomas, desapegadas, independientes de su pasado; en realidad, se unen dos familias representadas en cada uno de ellos, dos familias con su historia particular, cimentadas en hechos y vicisitudes particulares, con patrones, dinámicas y pautas relacionales que generan en cada uno ciertas lealtades al clan familiar. La lealtad o fidelidad a sus respectivas familias se muestran en una conducta natural, porque son configuradas por el sentido de pertenencia a su familia.

Es indispensable que todo terapeuta desarrolle una comprensión sistémica del ser humano. De no ser así, no se pueden percibir y comprender suficientemente las profundas lealtades entre un cliente y su familia. Sólo cuando esta fidelidad nos hace infelices se convierte en un problema. (Bourquin, 2011. p. 59)

Cuando llega la desilusión, frustración, dolor y sufrimiento, inevitables en cualquier vínculo y relación de intimidad; la forma en cómo se gestiona este sufrimiento guarda relación con los patrones de afrontamiento o negación de la familia de origen. Garriga (2014) señala que “a menudo el corazón infantil que permanece en todo adulto trata de ser leal a sus ancestros a través de la infelicidad” (p. 141), por esto es necesario revisar las lealtades familiares interiorizadas y honrar a las personas y los hechos tal como fueron para poder dejarlos en el pasado. De no hacerlo las personas permanecerán tan atadas a sus sistemas familiares que no lograrán tomar verdaderamente su lugar de hombre o mujer al lado de su pareja.

Con respecto a la influencia de la familia de origen, Díaz Morfa (2003, p. 24) menciona que cada individuo tiene la tendencia a repetir el estilo de relación aprendido en la familia parental en todas sus futuras relaciones y hace referencia a diferentes enunciados al respecto:

Cuando la pareja se une cada uno espera que las acciones del esposo tomen la forma que para él es familiar. Cada cónyuge tratará de organizar al otro a través de las bases que le son familiares y preferidas y empujará al otro a que se acomode (Minuchin, 1974) ...cada compañero inconscientemente intenta colocar al otro dentro de algún modelo de relación temprana de sus

familias de origen (Framo, 1982) ... los individuos buscan un compañero basado en la capacidad de éste para ayudar a repetir sus experiencias familiares tempranas (Bowen, 1978).

Es así que, para evitar la utópica y frustrante espera, de que la pareja satisfaga todas sus carencias, necesidades y deseos, es de suma importancia reconocer la herencia afectiva que cada uno trae de su respectiva familia de origen, qué heridas y dolores se cargan aún y lo mantienen atado a sus padres y/o familiares que lo criaron y cómo ahora inconscientemente espera o reclama que sean satisfechos por los demás, especialmente por su pareja. Es así que, luego de la etapa del enamoramiento, para que el afecto madure, necesita pasar a una siguiente etapa, la de la elección, con una mirada cada vez más cercana a lo que es en realidad el otro, en todas sus dimensiones e imperfecciones.

Cuando se toma a la pareja con su historia, su pasado, temores, estilo afectivo, emociones, talentos, valores, la pareja comienza a hacer las cosas de una manera propia, diferente de la manera de la familia de cada uno, y crea una realidad propia que tiene más peso que las familias de origen (Garriga, 2014, p. 39).

Si se vive la entrega y aceptación a la realidad del otro, si cada uno hace el ejercicio de buscar la felicidad en su interior, en lugar de esperar que el otro/a la provea, madurará y crecerá. La gran tarea consistirá en aprender a integrar y a gozar de lo que es real en el otro, dejando atrás sus idealizaciones. Entendido así, “El amor de pareja es un reto progresivo de amor a lo real del otro y a lo real de aquello que la relación hace posible o nos niega” (Garriga, 2014, p. 31).

Si se aprende a amar al otro/a con independencia de los anhelos y esperanzas propios, se generará un espacio de crecimiento “el crecimiento apunta a la expansión hacia lo extraño, a la inclusión como propio de lo ajeno, del amor a lo diferente. Y en la pareja el otro es lo diferente, el otro es siempre el misterio a reconocer y respetar” (Garriga, 2014, p. 46).

Se puede concluir entonces que, cuidar lo amoroso y lo relacional, constituye la base de la felicidad, que apacigua los temores del yo personal y que el camino de entrega al otro conduce al proyecto común, al nosotros, donde la relación se privilegia por encima del yo y el tú, y se satisface la necesidad básica humana de pertenecer, de pertenecerse el uno al otro. “Si puedo decir a alguien te amo, debo poder decir amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo” (Fromm, 1959 p. 52).

1.2.4. El rol de las emociones en la vida de pareja

Emociones y sentimientos ocupan una dimensión importante de la vida humana, muestran el corazón, el lado sensible de la persona, revelan lo que es y pueden favorecer

sus relaciones interpersonales o bloquearlas. “Cuando son emociones y sentimientos de alegría, felicidad y gozo, compartirlas en comunidad amplifican su intensidad, pero cuando no los reconocemos ni hablamos de ellos, pueden irrumpir creando estados de irracionalidad, insatisfacción y angustia” (Camacho 1996, p. 42).

Como se ha señalado en párrafos anteriores, la relación de pareja es compleja y misteriosa, pues dos personas que se encuentran en sus vidas de adultos traen consigo memorias buenas y malas de su infancia, que las relaciones que han establecido cada uno en su familia de origen respectiva conformaron las pautas para relacionarse con la pareja presente, y que estas relaciones estuvieron configuradas por vínculos emocionales, modos de sentir y amar desarrollados en la familia de origen y que son replicados en la relación de pareja, para bien si se desarrollaron en espacios seguros y sanos, y para mal por las lealtades internas que se guardan con las familias de origen disfuncionales.

Es por esto de suma importancia reconocer y dar atención al mundo emocional que cada uno comporta en la relación de pareja; reconociendo las dinámicas afectivas desarrolladas con cada uno de los padres, así como entre ellos, porque cada uno tenderá a replicar estos modelos en su relación de pareja, que, al estar conformada por dos personas diferentes, “tienen necesidades y expectativas diferentes, que invariablemente llegarán a contraponerse” (Camacho, 1996, p. 52).

Una proximidad interior, una complicidad, una armonía, una profunda ternura mutua, una impresión de estar “soldados”, modelados de la misma arcilla, pero también de una alteridad, hecha de diferencias mutuamente acogidas y aceptadas que son fuente de complementariedad y de fecundidad”. (PRH, 1997, p. 246)

Sólo en la medida en que ambos se encuentren plenamente como seres individuales, podrán trascender el yo individual para pasar al nosotros, al que aspira la unidad de pareja.

1.3. Renovación Matrimonial: Un modelo de ayuda integrador

Como programa apostólico, el carisma o propósito de Renovación matrimonial es el de ayudar a parejas a mejorar su relación conyugal y a “la consolidación de su unidad a través de una técnica de comunicación conyugal, para que así tengan una mejor calidad de vida familiar, para el bien de ellos, de sus hijos y por ende de la sociedad” (Camacho 1980 p. 13).

La pareja humana es una realidad de asombrosa riqueza, tanto para la realización de las personas, como para la humanización de la sociedad. Sin embargo, con las

diferencias y conflictos que surgen en la convivencia misma, de manera paulatina y progresiva se comienzan a instalar “pautas negativas, actitudes nocivas para la relación, que con frecuencia destruyen el vínculo por completo y sabotean cualquier intento de reconciliación” (Johnson, 2012, p. 89).

Conociendo esta realidad, Renovación Matrimonial ofrece a las parejas en dificultades, instrumentos prácticos que promueven el crecimiento personal y facilitan la superación de los problemas con los que llegan mayormente las parejas. El modelo de ayuda que Rema ofrece, gira sobre tres ejes fundamentales para el desarrollo del “ser” humano:

Primero: Autoconocimiento, con la toma de conciencia de sus propios recursos, potencialidades, cualidades como también de sus debilidades, carencias y barreras que obstaculizan su crecimiento y madurez personal.

Segundo: Influencia de la familia de origen, por las experiencias vividas durante la infancia que crean patrones de conducta que podrían afectar la vida en relación con la pareja y con los hijos.

Tercero: Práctica de la Técnica de diálogo conyugal enfocado en los sentimientos, basada en una técnica de comunicación, que en los seis niveles de profundidad que se proponen, permite lograr más cercanía e intimidad en la pareja.

Así, con estos tres ejes de trabajo resumidos en términos generales, se brinda a la pareja en dificultades la posibilidad de reflexionar sobre sus respectivas familias de origen, sobre los rasgos, características y modos de relacionarse que les fueron transmitidas, así como la interpretación de estas experiencias según su tipo psicológico; con el objetivo de identificar tanto potencialidades, como también limitaciones, barreras y obstáculos que impiden una relación de sana convivencia.

“La vida matrimonial entendida en su verdadero sentido, es ante todo una vida de plena conciencia y responsabilidad, de mutua entrega, respeto, cuidado y búsqueda de lo que mejor para cada uno de los dos” (Camacho, 1996, p. 126).

Es llevar a la práctica el mensaje evangélico “ama a tu prójimo como a ti mismo”, en el que el prójimo más próximo es la pareja. Para Fromm en su obra *El Arte de Amar* (1959) menciona que, “el respeto por la propia integridad y unicidad, el amor y comprensión del propio sí mismo, no puede separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo” (p. 63). Es decir que en la medida en que uno se ame, se respete y comprenda su propio ser, en esa medida podrá amar, respetar y comprender al otro/a.

Apoyados en la práctica del diálogo en sentimientos como eje transversal en el fortalecimiento del vínculo afectivo; la pareja aprende a comunicar y revelar lo que piensa, siente, así como sus necesidades, sueños y aspiraciones más profundas, que crean y/o incrementan la sensación de cercanía y unidad en la pareja.

En los matrimonios felices, los cónyuges se conocen íntimamente, conocen los gustos, la personalidad, las esperanzas y los sueños de su pareja. Muestran gran consideración el uno por el otro y expresan su amor no solo con grandes gestos, sino con pequeños detalles cotidianos. (Gottman & Nan, 2010, p. 35)

1.3.1. Comunicación afectiva

Sin comunicación no puede haber vida social, la persona humana ha sido creada para estar en relación con otras personas y se realiza como persona en la medida en que se comunica y se revela. Es por esto que “la vida en pareja, que es una vida en relación con un otro/a, implica romper la autonomía individual y permitir entrar al otro/a en su intimidad, es abrirse mutuamente a una nueva manera de vivir, sentir, obrar, comprender” (Camacho 1980 p. 7).

Permitir entrar al otro en su intimidad, significa darse a conocer, mostrarse, revelarse, comunicar confiadamente la realidad interior de cada uno: deseos, sentimientos, aspiraciones, intuiciones, preocupaciones, proyectos propios, en un diálogo sincero y honesto. Está en la naturaleza de cada uno relacionarse a través de la comunicación. “Cuanto más estrecha y plena es la comunicación más estrecha es la relación y esto produce la pertenencia” (Camacho 1980 p. 56).

Sin comunicación cada uno se mantiene en su propio mundo, aislado y ajeno al otro/a, generándose distancia, lejanía, indiferencia, que crean sentimientos de soledad, tristeza e infelicidad. Es por esto importante, identificar los patrones de comunicación que cada uno trae a la relación, así como las barreras y obstáculos personales que impiden una comunicación y un desarrollo personal sano.

En este sentido la forma en cómo se lleva a cabo esta comunicación juega un rol muy importante para el crecimiento y desarrollo de la relación de pareja. “El fracaso de un matrimonio comienza con una disminución progresiva de comunicación y respuesta afectiva” (Johnson, 2012 p. 55) agrega, además que la comunicación afectiva genera un vínculo afectivo.

Cuando se despliega este diálogo los miembros de la pareja se contemplan a sí mismos y al otro como nunca antes lo habían hecho, los embargan emociones nuevas y reaccionan de modo distinto. Se atreven a correr más riesgos y descubren una nueva intimidad. (Johnson 2012 p. 74)

La relación de pareja en sí misma contiene una relación de ayuda, que afectivamente comunicada generará cercanía y confianza mutua, donde “el afecto, genera afecto, el cariño genera cariño y eso les da alegría y sentido a sus vidas” (Camacho, 1996, p. 7). Dentro de un marco de respeto y aceptación de la realidad interior del otro, con una escucha activa, cuidándose de las interpretaciones y juicios, compartiendo con el otro lo que se aprecia de él/ella o lo que molesta y hace daño.

Ahora bien, para llevar a cabo un intercambio real con el otro, será necesario tener claras las necesidades y motivaciones de cada uno, que implica revisar las pautas de comunicación que se aprendieron en las respectivas familias de origen: qué se aprendió a callar, a ocultar, a negar; qué mensajes cifrados se asumieron o presupusieron, que clase de comunicación tuvieron, así como la forma de manifestar insatisfacción, desencuentros y sufrimientos.

La comunicación en la pareja está pautada por patrones de comunicación, ya que cada uno tiene sus propios supuestos sobre la causa y responsabilidad que cada uno asume; reconocer todo esto es clave para entender la forma de comunicar adquirida. “La comunicación transmite información sobre hechos, sentimientos o percepciones de un miembro de la pareja a otro. El mismo acto de comunicación también muestra información sobre la relación entre los dos, una información conocida como meta comunicación” (Crawley & Grant, 2010 p. 54).

Una comunicación afectiva, mediante un diálogo honesto y sincero, conduce a la pareja a crecer en su unidad, con un conocimiento más íntimo y profundo del otro, priorizando a la pareja más que a la dificultad que afecta a ambos, aunque ésta sea importante y urgente; propiciando así el sentido de pertenencia que a su vez aumenta la sensación de unidad con la pareja.

Esta dinámica afectiva ofrece a la relación de pareja el espacio de encuentro y sanación de dos seres unidos no solo en el amor sino en el conocimiento y aceptación del ser real y verdadero con quien se comparte la vida. “Amar a alguien no es meramente un sentimiento poderoso, es una decisión, es un juicio, una promesa. Si el amor no fuera nada más que un sentimiento, no existirían bases para la promesa de amarse eternamente” (Fromm, 1959 p. 61).

1.3.2. Autoconocimiento, descubriendo el “ser”

El desafío más grande del ser humano es conocerse a sí mismo, sin embargo, es un camino que pocos emprenden, tal vez por la sensación de seguridad y adormecimiento que pueda brindar la zona de confort en la que uno se encuentra instalado, quizás también por el temor a lo desconocido, “más vale malo conocido que bueno por conocer”, dice el refrán. Pero, si se desea alcanzar el potencial más elevado, la mejor versión de sí mismo, es necesario iniciar la incursión hacia su interior, aun sabiendo que es un camino sin fin y que nunca se cruzará el puente hacia el “haber llegado”.

La conciencia de uno mismo es la conciencia de nuestros propios estados internos, de nuestros recursos. Es quererse a sí mismo, respetarse como ser humano, entender qué ocurre en nuestro interior... se apoya, por supuesto, en el conocimiento de uno mismo. (Acosta, 2013, p. 113)

La salud de las relaciones depende en gran medida de lo que ocurre en el interior de cada uno, el saber administrar y gestionar sus sentimientos, pensamientos, así como sus reacciones, depende únicamente de uno mismo, porque es de dentro de él/ella donde comienza y también donde termina esta experiencia. Es así que, en gran medida cada persona es la única responsable de su comportamiento, de crear su propia vida; le corresponde entonces, construir dentro de sí mismo las bases que le den un soporte real y verdadero.

Para tener éxito en esta tarea es necesario comprender el lugar que cada uno ocupa en el mundo, en sus relaciones o vínculos en sus respectivas familias que es donde tiene las primeras experiencias de vínculos, donde aprendió cómo las personas cuidan y reparan, cómo consiguen que sus necesidades sean satisfechas, cómo manejan la decepción, la frustración y las dificultades y cómo buscan o no apoyo.

En este sentido, las experiencias familiares tienen un poderoso impacto en la propia personalidad, en la sensibilidad, en las fortalezas y en las debilidades. Las experiencias tempranas configuran el sentido del valor propio y los sentimientos sobre el grado de competencia, capacidad y posibilidad de ser amado, ya que en estos primeros años recibió valores y mensajes, muchos de ellos no verbalizados sobre la sexualidad, el conflicto, el dinero, las diferencias de opinión y lo que se requiere para estar seguro y sentirse amado, “en esa etapa conocimos la vergüenza, sentimiento que limita fuertemente el sentido de posibilidad o capacidad propias” (Carroll, 2018, p. 144).

Por esto es necesario reconocer las necesidades más tempranas de la infancia para obtener luces que proporcionarán nuevas opciones para afrontarlas. Reconocer para avanzar seguro con relación a sí mismo, es conocer sus capacidades tanto como sus

limitaciones, “para desarrollarnos lo mejor posible, sin extraviarnos por falsos caminos” (Cauvin & Cailloux, 1997, p. 6).

Así, conocerse a sí mismo es actualizar continuamente sus potencialidades, es hacer que crezca el germen que está presente en cada persona, para llegar a ser lo que realmente es, un ser “único” con dones y talentos particulares. “El llegar a ser uno mismo, seguramente provee una de las formas de felicidad más plena que un ser humano puede conocer” (PRH, 1997, p. 160).

Llevando esta experiencia al escenario conyugal, estar en sintonía con uno mismo es esencial para estar en armonía con el otro, Tal vez esto es lo fundamental para relacionarse y en esto reside la riqueza que ofrece la vida en pareja puesto que la convivencia con otro/a, reta, desafía, enfrenta a buscar recursos propios y motivaciones internas para identificar y vencer luego los obstáculos que limitan el desarrollo personal, a mayor crecimiento, mayor madurez y libertad para dar y recibir amor. “El amor genuino constituye una expresión de la productividad... es un esfuerzo activo arraigado en la propia capacidad de amar que tiende al crecimiento y felicidad de la persona amada” (Fromm, 1959 p. 64).

En este sentido, si se desea una conexión auténtica y activa, es necesario mostrarse como la persona que realmente uno es, sin aparentar ni camuflar, así el reconocer, analizar y hablar sobre los sentimientos propios es la mejor forma de comenzar a entenderse y cuidarse a uno mismo y a su vez es la mejor forma de comenzar a entender y cuidar al otro.

Cada uno debe respetar su original forma de ser, incluso su propia neurosis o tendencia condicionada, aunque trabaje para modificarla. Lo importante es la “aceptación amorosa de uno mismo y de la propia singularidad. Cada cual puede encontrar regocijo en respetar su propia naturaleza y ser feliz siguiéndola” (Garriga, 2014, p. 17).

1.3.3. Temperamento y complementariedad

No existen las relaciones sencillas, lleva realmente mucho trabajo cultivar y/o mantener una relación saludable, no solo en el matrimonio sino también con los parientes, hijos, amistades, compañeros laborales, etcétera. Cualquier relación que sea más que con un conocido casual requiere de algún esfuerzo, para poder comprender las diferencias y estilos propios de cada uno.

Con la pareja, este trabajo es muy especial ya que, al estar conformada por dos personas diferentes, que proceden de familias diferentes, costumbres, experiencias y aprendizaje también particulares, además, tienen un estilo o modo de percibir o interpretar

lo que sucede en el mundo según su propio temperamento. Y en estas diferencias residen muchos de los problemas que surgen en la relación de pareja, pues muchas de ellas pasan años intentando cambiarse el uno al otro, algo que es imposible de lograr, porque “la mayor parte de sus desacuerdos están basados en diferencias fundamentales de personalidad, valores o estilo de vida y discutir por estas diferencias no es más que una pérdida de tiempo y una forma de dañar el matrimonio” (Gottman, 2010 p. 39).

El temperamento, con el que biológicamente se nace, si bien no explica del todo el actuar y sentir de cada uno, ayuda sí a comprender el modo particular que cada ser humano tiene para relacionarse con el mundo que le rodea, pues percibe, juzga y toma decisiones a través de sus ‘preferencias’. “La preferencia es la inclinación espontánea a escoger habitualmente un tipo de comportamiento más que otro, se percibe o experimenta el mundo a través de estas preferencias espontáneas muy propias de cada ser humano”. (Cauvin & Cailloux, 1997, p. 14).

Basado en la dinámica de las funciones mentales, Jung (1921) define la preferencia como una “tipología psicológica” o predilección innata de cada persona, al momento de percibir, juzgar y decidir en el mundo. Explica asimismo cómo es que esta preferencia o tipo psicológico al ser innata, no brota propiamente de la reflexión y que puede ser más o menos intensa y variada de acuerdo a la persona. Para Jung esta preferencia tampoco es aleatoria, ni producto del azar, si no que más bien puede ser predecible y clasificable. Posteriormente las norteamericanas Myers & Briggs retoman y amplían la tipología de Jung para su “Indicador de Personalidad”, hoy muy difundido en el mundo: Myers & Briggs Type Indicator (1942-44).

Así también, la biología nos enseña que cada uno está diseñado para elegir alguien diferente. “Nuestro ADN nos impulsa a encontrar otro, para aparearnos y producir los hijos más saludables posibles, por tanto, buscamos la diversidad” (Carrol, 2018, p. 29).

En este aspecto, la relación de pareja, desafía más para hacer espacio a un/a otro/a diferente y para descubrir el potencial que ofrece la complementariedad de estas diferencias, que en muchos casos ahorran conflictos, desavenencias y sobre todo el empecinamiento en querer ‘cambiar’ al otro. “En la pareja aprendemos a hacer espacio a lo diferente, a respetar lo que nos resulta extraño, por esto, nos ofrece la posibilidad de crecer a través de la exposición a lo ajeno y a su integración” (Garriga, 2014, p. 35).

En tal sentido, ser conscientes de sus preferencias y las de su pareja que, al ser distintas nunca engranarán del todo; sin embargo, les permitirá apropiarse de lo mejor

que hay en cada uno de sí mismo para ser individuos más felices y plenos, capaces de colaborar en el crecimiento del otro, respetando su particularidad, creciendo ambos a través de la relación y a lo largo de ella.

Lo que frecuentemente provoca que los cónyuges se enzarcen en discusiones eternas o que se sientan solos, es que los asuntos profundos que subyacen a sus discusiones superficiales, hacen que éstos sean más intensos y dolorosos de lo que podrían ser, “lo que necesitan es comprender las diferencias esenciales que provocan sus conflictos y aprender a vivir con estas diferencias honrándose y respetándose el uno al otro. Sólo entonces le podrán dar un sentido a la relación” (Gottman & Nan, 1996, p. 39)

1.3.4. Nuestro compromiso con otros matrimonios

El matrimonio es un sacramento social, una vocación, es decir un llamado a vivir para otros, además de uno mismo; en otros términos, es sano para una relación de pareja ampliar la vida que llevan juntos además de la propia familia, con conexiones comunitarias, de proyectos creativos, prácticas espirituales, de amistades que a ambos les produzcan satisfacción. Los emprendimientos en común amplían el significado de la relación, así como el sentido de vida que una persona descubre

El descubrimiento del sentido de la pareja va descifrando poco a poco su identidad con potencialidades que la caracterizan y la personalizan con respecto a otras parejas, así como la misión común concerniente a su vida juntos y a su realización, como respuesta tanto a sus necesidades fundamentales como en una acción común en la sociedad, que atienda a las necesidades de ésta en el sentido de mejorarla y humanizarla. (PRH, 1997, p. 257)

Es así que en el corazón mismo de la relación de ayuda que se ofrece de pareja a pareja, se encuentra el sentido de realización como pareja. La dinámica grupal con la que trabaja Rema, propicia un espacio seguro para expresarse en confianza, es como un “terreno sagrado” que invita a generar en la pareja interacciones positivas, haciendo posible desarrollar una especie de empatía consciente, comprendiendo el estado mental y emocional propio y el de la pareja, llevándolos así a respetar su propia y misteriosa vida interior, como la de su pareja. “Asumir el riesgo de ser vulnerables en nuestras relaciones más cercanas nos da la oportunidad de amar más con todo el corazón al otro y a nosotros mismos” (Carroll 2018, p. 160)

Así, el camino emprendido en pareja bajo estos términos, conociéndose en profundidad, cuidando al otro, responsabilizándose del bienestar del otro, en la misma medida que cuidando, responsabilizándose del propio crecimiento, es un camino de

sanación mutuo que misteriosamente activa o aviva en la pareja el deseo de llevar y dar a conocer la esperanza que brota en cada uno de ellos, al entorno social más cercano.

El compromiso y capacidad de reacción emocional no termina en nuestros más allegados, ni siquiera en las familias que llegarán a formar. Se sigue expandiendo, contribuye a crear comunidades más implicadas y, en último término, un mundo mejor, más comprometido. (Johnson, 2012, p. 319)

Como programa católico éste es el propósito de Renovación Matrimonial (1996): ayudar a la consolidación conyugal, a través del apoyo de parejas que previamente experimentaron este proceso en Rema y que pueden dar testimonio de la eficacia y utilidad de lo aprendido para sus vidas, tanto como personas y como pareja: “la pareja tiene un ministerio muy especial a otra pareja, precisamente por ser pareja” (Camacho, 1996, p. 142).

Es bueno acompañar a los cónyuges para que puedan aceptar las crisis cuando lleguen ... Los matrimonios experimentados y formados deben estar dispuestos a acompañar a otros en este descubrimiento, de manera que las crisis no los asusten ni los lleven a tomar decisiones apresuradas. Cada crisis esconde una buena noticia que hay que saber escuchar afinando el oído del corazón. (Francisco S.P., 2016, pp. 182-183)

Sobre esta necesidad de atención a las familias, el Papa Francisco, en su exhortación apostólica post sinodal, *Amoris Laetitia* (2016) recoge los aportes de las dos últimas Asambleas Sinodales sobre la familia (2014-2015) y hace una reflexión que pone de manifiesto su preocupación sobre las familias, orientando y alentándolas en sus dificultades y desafíos actuales, destacando caminos pastorales que orientan a construir hogares sólidos y fecundos según el plan de Dios. “El bien de la familia es decisivo para el futuro del mundo y de la Iglesia” (Francisco SP, 2015, p. 25).

Es así que, ante la preocupación de preservar sobre todo la unidad de las familias, la Iglesia Católica, a través de su pastoral familiar promueve la acción de diferentes movimientos encargados de atender las diferentes necesidades, retos y desafíos que enfrentan las familias de hoy en día.

Entre los movimientos católicos activos más conocidos en Perú, según su carisma, además de Renovación Matrimonial están:

- El Movimiento Familiar Cristiano en el Perú (1957): “Evangelización y promoción de la familia”.
- El Movimiento Encuentro Matrimonial, en el Perú desde 1976. “Encuentro conyugal”.
- Matrimonios en Victoria (1990): “Camino a la santidad en el matrimonio”.

- Bodas de Cana (1980): “Evangelización matrimonial carismática”.

En respuesta al llamado de la Iglesia, las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial de Lima, al asumir el compromiso de mejorar como matrimonio y familia, asumen también la misión de apoyar a los matrimonios en dificultades de su comunidad más cercana. “Nuestro matrimonio tiene un efecto de largo alcance en toda la gente de nuestra iglesia y nuestra comunidad” (Camacho, 1980, p. 126).

1.4. Fundamentos de acompañamiento a parejas

Teniendo en cuenta que la sociedad de hoy presenta una realidad en la que, “muchos hogares se han convertido en escenarios de dolor, rencor, soledad, ansiedad, frustración, tristeza que profundiza la realidad compleja en la que vive cada uno de sus integrantes” (Camacho, 1996, p. 3). El propósito de cada movimiento pastoral familiar es apoyar a encauzar a cada familia a una convivencia sana, que genere espacios seguros para cada uno de sus integrantes, comenzando por la estabilidad conyugal o de pareja, de la que depende el futuro de la familia.

Para tal efecto, en el caso de Rema, se hace necesario preparar parejas que, proyectadas desde su propia experiencia de dificultades y dolor superados en su matrimonio, o en proceso de superación, estén dispuestas a extender la mano a otras parejas que están sufriendo los mismos problemas de incomprensión y de conflictos. “Un orientador que comparte los antecedentes socioeconómicos, educacionales y otros con el cliente, es probable que comprenda al cliente más completamente” (Egan, 1981, p. 66)

Así también el Papa Francisco en su exhortación apostólica *Amoris Laetitia* (2016) señala que “los profesionales en general, quienes tienen experiencia de acompañamiento, ayudan a encarnar las propuestas pastorales en las situaciones reales y en las inquietudes concretas de las familias” (p. 159).

Teniendo en cuenta que, la relación de pareja, fundamentada principalmente en la interacción personal entre dos seres, presenta una estructura y un proceso que puede ser observada; especialistas en comportamiento humano, psicólogos, terapeutas, sacerdotes y demás profesionales con experiencia en acompañamiento, proporcionan un soporte académico y profesional muy importante para mejorar el estado de infelicidad que subyace en todo orden de problemas, dificultades y sufrimiento humano. Por esta razón el Papa Francisco señala que “se hace necesaria la formación de agentes laicos de pastoral familiar, con la ayuda de psicopedagogos, médicos de familia, asistentes sociales,

abogados de familia, con apertura a recibir los aportes de la psicología, sociología, sexología incluso el counseling” (p. 159).

Por otro lado, se sabe que hoy en día existe un número cada vez mayor de pruebas de que la terapia de pareja es eficaz para reducir la desazón que ésta puede sentir y de que “las parejas tratadas están considerablemente mejor que las parejas con problemas que no hayan recibido tratamiento terapéutico” (Crawley & Grant 2010.p. 160).

No se puede ignorar también la realidad de los matrimonios que fracasan ante la más mínima dificultad, por un individualismo exagerado que reniega de cualquier esfuerzo, muy común en nuestra sociedad actual, que no se esfuerza o no busca ayuda para superar los contratiempos que la convivencia les plantea y terminan separándose, atentando así contra la integración familiar.

Frente a este escenario, se hace necesaria la presencia y actuación de profesionales de relaciones humanas tanto, como de parejas experimentadas, dispuestas a ofrecer su experiencia al servicio de los matrimonios que atraviesan dificultades en su relación conyugal.

1.4.1. El modelo de ayuda de Egan y las tres etapas de Rema

Renovación Matrimonial en sus tres etapas: Entrevista, Fin de Semana y Seguimiento, detalladas a continuación, ofrece un modelo de ayuda con un esquema de abordaje coincidente al modelo de ayuda de Egan (1981), también de tres etapas:

a. Primera etapa: Escenario actual y la Entrevista

El escenario actual. En el que la meta del cliente es la exploración de sí mismo, reflexionando sobre las experiencias, acciones y sentimientos más resaltantes en su vida, es decir, en las formas en las que él está viviendo ineffectivamente.

Para ayudar al cliente en este proceso, “el orientador debe saber responder al cliente con respeto y empatía, prestando atención, atendiendo al cliente tanto física como psicológicamente, estar con él, trabajar con él”. (Egan, 1981, p. 26).

En Rema, en su primera etapa: la Entrevista, a través de la autoexploración guiada, en base a preguntas, permite ayudar a la pareja a situarse en un escenario real y concreto, en el que la pareja pueda ver objetivamente el problema que está atravesando, relacionándolo con experiencias pasadas en sus respectivas familias de origen (Camacho, 1996, p. 23)

El aporte del modelo de ayuda de Egan en esta primera etapa, consiste en desarrollar las habilidades de un orientador experto en la pareja que entrevista, esto es: empatía, respeto, atención física y psicológica en un ambiente amigable y confiable.

b. Segunda etapa: Escenario preferido y el Fin de Semana

El escenario preferido: Meta del cliente: identificar recursos, especialmente recursos no utilizados, posibilidades, metas y compromiso para el cambio.

Meta del orientador: Ayudar al cliente a ver un panorama mayor. “Ve y ayuda al otro a identificar temas o patrones de conducta, enseña al cliente la destreza de llevar él mismo este proceso integrativo” (Egan, 1981, p. 23)

De igual manera, en la segunda etapa de Rema: El fin de semana, en base al compartir vivencial de vida conyugal (testimonio), en sus diferentes problemáticas y afrontamientos, se ofrecen varios escenarios posibles, en los que la ‘pareja cliente’ pueda verse reflejada y así tomar conciencia de la necesidad de cambio y vislumbrar la forma de conseguirlo, aplicando la Técnica de comunicación conyugal enfocada en los sentimientos (Camacho, 1996, p. 23)

c. Tercera etapa: Plan de acción y el Seguimiento

Plan de acción: Meta del cliente, actuar; aprendiendo destrezas necesarias para vivir más efectivamente, modificando patrones autodestructivos y destructivos en la convivencia con otros; desarrollar asimismo nuevos recursos.

Meta del orientador: Facilitar la acción del cliente con pautas específicas de acción que impliquen una nueva comprensión de sí mismo; explorar con el cliente una amplia variedad de medios para involucrarse en un cambio constructivo de conducta, dando apoyo y dirección a los programas de acción (Egan, 1981, p. 26).

De la misma forma, en la tercera etapa de Rema: El Seguimiento, la etapa más importante del programa, es donde la pareja comienza a dar pasos concretos en su crecimiento de manera gradual, a través de planes, objetivos y retos que se proponen permanentemente, proceso que se desarrolla dentro de grupos pequeños de cuatro a cinco parejas, siendo acompañados por parejas del equipo que tienen el mismo objetivo y que brindan soporte y motivación para esforzarse en seguir creciendo.

Los grupos proveen ambientes para observar la propia conducta de uno y de los demás. También proveen un lugar seguro en el cual los miembros pueden bajar responsablemente sus defensas y

sentirse libres de experimentar una nueva conducta. Los grupos constituyen laboratorios para observar fenómenos tales como poder social, procesos de influencia social, comparación social y retroinformación y muestreo de la realidad. Los miembros del grupo proveen tanto apoyo como desafío. (Egan 1981 p. 177)

Al igual que el orientador experto acompaña a su cliente con cuidado, afecto y dedicación a transitar por estas tres etapas, así mismo en Rema las ‘parejas clientes’ son acompañadas por parejas de equipo comprometidas en su propio crecimiento. “En los matrimonios más sólidos, marido y mujer comparten una profunda sensación de trascendencia. No sólo se llevan bien, sino que también respaldan las esperanzas y aspiraciones de su pareja y dan sentido a su vida en común” (Gottman & Nan, 1910, p. 39).

Esta sensación de trascendencia y sentido de vida que la pareja obtiene del crecimiento de su relación, permite activar y/o desarrollar en ellos su capacidad de servicio, con una actitud amorosa, de la misma forma como fueron acompañados cuando llegaron al programa, en una suerte de cadena virtuosa de favores.

Si amar significa tener una actitud de amor hacia todos, si el amor es un rasgo caracterológico, necesariamente debe existir no sólo en las relaciones con la propia familia y los amigos, sino también para los que están en contacto con nosotros a través del trabajo, los negocios, la profesión. (Fromm, 1959, p. 124)

1.5. Habilidades del que acompaña: el “hacer” de la pareja equipo en Rema

Cada pareja de equipo comienza su aprendizaje y entrenamiento, en su propia relación, con las herramientas que las diferentes etapas del programa ofrecen, entre las que están: el autoconocimiento, el manejo de emociones, manejo de diferencias, manejo de conflictos, etcétera. La relación de pareja así, se convierte en un espacio de aprendizaje y ayuda mutua. La experiencia positiva de este proceso le servirá de guía en el acompañamiento a la ‘pareja cliente’. “Tenemos necesidad de que nuestras vivencias sean confirmadas por alguien que haya tenido vivencias semejantes. Esto vale no solo para nuestras experiencias, sino que incluyen nuestros pensamientos y fantasías. Justamente por eso uno se siente comprendido” (Bourquín, 2011, p. 72).

El modelo de ayuda de Egan en este sentido ofrece una guía, una ruta a recorrer para entrenarse en el arte de acompañar, para adquirir habilidades que le permita al orientador, en el caso de Rema a la pareja de equipo: atender, motivar y encauzar

eficazmente la vida de la ‘pareja cliente’. La pareja de equipo como agente de influencia y motivación ayuda con su propio ejemplo a encauzar las acciones constructivas de la ‘pareja cliente’, “la pareja entrevistadora está para compartir con ellos sus propias vivencias y ayudarlos a reflexionar para que reinicien y/o fortifiquen su comunicación conyugal” (Camacho, 1996, p. 25).

La teoría de la influencia social declara que la persona confundida, el que se siente inadecuado, el que se siente desamparado y quizás desesperado, es precisamente la persona abierta a la influencia de otros... Cualquier cosa que ayude a aliviar su pena es una fuente poderosa de refuerzo. (Egan, 1981 p. 34)

1.5.1. Inmersión empática

La superación de sus experiencias dolorosas en la mayoría de los casos, habilita a la pareja de equipo a un entendimiento y receptividad mayor del sufrimiento del otro/a “La inmersión empática es mirar el mundo a través de la perspectiva o marco de referencia de la otra persona y tener el sentimiento de porqué el mundo del otro es así” (Egan, 1981 p. 29).

La empatía consiste en una comprensión respetuosa de lo que los demás están experimentando, es escuchar con entendimiento que es diferente a escuchar sólo con los oídos, más aún es escuchar con el alma que no se limita a una sola facultad sino exige vaciar todas las facultades. “Cuando las facultades están vacías, es todo el ser el que escucha. Entonces se capta de manera directa aquello que se tiene delante, lo cual jamás podría oírse a través del oído ni comprenderse con la mente” (Rossemberg, 2010, p. 99)

En este sentido, la empatía vendría a ser una habilidad humana con la que biológicamente todas las personas están dotadas, a través de las neuronas espejo, las que fluyen naturalmente en sus relaciones más cercanas, como su familia, amigos, etcétera, habilidad que también se puede desarrollar para empatizar con desconocidos, que en el caso de la pareja equipo, le permita conectar con los sentimientos, emociones y actitudes de las parejas que llegan con dificultades.

Así la disposición, apertura de corazón o grado de acogimiento, mostrado a través de una escucha activa y afectiva permitirá a la pareja acompañada sentir la confianza necesaria para superar barreras producto del sufrimiento mismo, y les permita reflexionar sobre su propia vida y relación. La empatía consciente o cognitiva, también llamada teoría de la mente, “es la capacidad de comprender conscientemente el estado

mental de otro individuo, de darnos cuenta de que tiene su propia y sofisticada vida interior, diferente de la nuestra. (Burnett, 2018, p. 149)

1.5.2. Gestión de las emociones: Inteligencia emocional

Como se sabe la convivencia en pareja, no es fácil ni idílica porque conlleva una serie de retos, dificultades con los consecuentes cambios y altibajos emocionales que éstos originan; cada relación amorosa a lo largo de su convivencia va atravesando diferentes etapas y el proceso de adaptación en cada una de ellas casi siempre deviene en luchas, desacuerdos, frustración y desilusión, en cuyo trasfondo subyace un paulatino enfriamiento y disminución del afecto y la pérdida de respuesta afectiva del uno hacia el otro. “La ausencia de reacción emocional y no la cantidad de discusiones constituirá el mejor indicador de las posibilidades de ruptura matrimonial” (Johnson 2012, p. 55)

En este sentido, es primordial que cada uno en la pareja, explore en sí mismo sobre su mundo afectivo y emocional: el que proviene de su experiencia de vida, tanto como el derivado de la propia relación de pareja; de tal manera que con ese conocimiento aprenda a gestionar inteligentemente sus emociones. “La inteligencia emocional puede impedir que una pareja entre en las estadísticas de divorcio” (Gottman & Nan, 2010, p. 18)

La razón y la emoción son realidades indisociables y complementarias en el ser humano, como dos caras de una misma moneda, es decir el sentimiento es esencial para el pensamiento y viceversa, por lo que son mutuamente causantes: “tal como me siento pensaré y tal como pienso me sentiré” (Camacho, 1996, p. 42)

Hoy se tiene evidencia científica de que no se puede tomar decisiones inteligentes sin que la emoción participe en ella. Por mucho que uno estudie o avale cifras y datos concretos, será la emoción quien a fin de cuentas tome la decisión final. Es importante por esto conocer la dinámica emocional tanto como la racional, conocer cómo funciona una y otra. “La inteligencia emocional supone un manejo hábil y simultáneo de emoción y razón, es decir un uso inteligente de ambas, dotando de inteligencia a la emoción y tomando conciencia de los sentimientos para saber manejar una y otra” (Acosta, 2013 p. 33)

Ahora bien, para poder comprender el estado emocional presente es necesario indagar en el pasado emocional de cada uno, es decir abordar aspectos íntimos y

personales de experiencias y vivencias tempranas, las cuales muchas veces se remiten no solo a los padres y entorno familiar, sino que incluso a generaciones pasadas y/o ancestrales.

En la pareja existen dos realidades emocionales, la raíz de estas diferencias emocionales, aunque pueden ser en parte biológicas, también pueden remontarse a la infancia y a los mundos emocionales separados en los que viven hombres y mujeres mientras crecen. (Goleman, 2018, p. 160)

Como el cerebro es el centro de mando de todo el organismo, es por tanto el encargado de controlar y gestionar los instintos que se sigue, lo que se siente, lo que se piensa, las emociones que lo inundan, las habilidades que desarrolla, la personalidad, el sentido del humor; en suma, el comportamiento humano, que al ser tan complejo resulta muy difícil comprenderlo.

En este sentido, las emociones que son en esencia impulsos para actuar, (“emotion” viene del latín “movere”), juegan un papel singular en el comportamiento humano ya que siempre van acompañados de cambios fisiológicos: aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, movimientos faciales, que permiten evaluar y medir la intensidad del estado emocional. Es por esto que las emociones y los sentimientos están entre los “factores que más alteran la percepción, cuando se apoderan del proceso de pensamiento, no es posible la empatía y se piensa solo en lo que le interesa a uno” (Acosta, 2016, p. 47)

La evolución del Homo Sapiens, que ha dado forma a las emociones que configuran al ser humano de hoy, ha hecho su trabajo en el transcurso de los diez mil últimos años, para bien o para mal nuestra valoración de cada encuentro personal y nuestras respuestas al mismo, están moldeadas no sólo por nuestro juicio racional o nuestra historia personal, sino por nuestro lejano pasado ancestral. (Goleman, 2018, p. 23)

Por tal razón y considerando que en una relación de pareja hay mucho en juego, las reacciones emocionales pueden afectar algunas de las necesidades más apremiantes de cada uno, como el ser amados, ser respetados, con igual o mayor intensidad, temor al abandono, o quedar privados afectivamente. “No es de extrañar que durante una pelea matrimonial actuemos como si estuviéramos en juego nuestra supervivencia misma” (Goleman, 2018, p. 175)

Así, el modo en que se desarrolla y utiliza la inteligencia emocional afectará notablemente las relaciones. Tener un buen control sobre ellas permitirá tener una mejor

relación consigo mismo y optimizar sus relaciones interpersonales. “Cuando emociones tales como el miedo o temor se apoderan de nosotros, se produce un auténtico “secuestro cerebral”, y no importa lo inteligentes que seamos. A partir de ahí perdemos todos nuestros recursos” (Acosta, 2013, p. 53)

1.6. El arte de acompañar y sanar

Es común ver hoy en día a muchas personas acudir a terapia buscando sanación, en su significado literal del término ‘therapeúein’, que es sanar. “La sanación es un proceso en el que algo que se ha excluido, rechazado o alejado retorna al lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma” (Bourquin, 2011, p. 16). Así el que acompaña se pone al servicio de la sanación del cliente, acompañándolo efectiva y afectivamente durante el proceso que necesita transitar para recuperar lo perdido o alejado de él/ella.

La relación de ayuda tiene en sí misma el efecto de un bálsamo que alivia el malestar del acompañado; la empatía, acogida, contención que son el corazón de toda relación de ayuda brinda al acompañado un espacio seguro, que le permite recuperar paulatinamente la paz y tranquilidad perdidas, y tomar decisiones asertivas para su crecimiento y mejoría. “Una verdadera apertura del terapeuta a su cliente solo es posible desde el amor. Sin amor permanece como un técnico distanciado, que ve al otro como un objeto que debe ser reparado” (Bourquin, 2011, p. 46)

La relación de ayuda que ofrece la terapia siempre implica un encuentro consigo mismo; en las condiciones adecuadas el cliente acompañado por su terapeuta, puede encontrar el valor para enfrentar experiencias, sentimientos y recuerdos dolorosos y perturbadores que normalmente evita, de allí que la “calidad del funcionamiento del terapeuta como persona constituye la dimensión fundamental del proceso terapéutico, para estimular el crecimiento o mejoramiento del cliente” (Egan, 1981, p. 21)

En esto reside el arte de acompañar que, como todo arte, necesita de práctica y entrenamiento.

1.6.1. El sanador herido

La vocación de ayuda viene por un llamado interno, que generalmente llega por algo que se necesita atender en uno mismo, ya sea por las heridas de la propia historia o

las de familiares más cercanos, que consciente o inconscientemente llevan a emprender esta tarea. “Carl Jung lo definió como el sanador herido, porque son precisamente las propias heridas las que hacen que una persona sea sensible al sufrimiento del otro” (Bourquín, 2011, p. 51). Es por esto, que para poder acompañar atendiendo el sufrimiento emocional de los demás es necesario que el que acompaña conozca y atienda en la medida de lo posible sus propias heridas, trabajando constantemente en ellas, experimentando en carne propia el proceso de sanación y crecimiento.

En la decisión de ejercer una tarea de sanación, va también el deber de trabajar en uno mismo... tener la disposición de conocerse a sí mismo cada vez más y de hacer lo necesario en su camino para llegar a estar sano e íntegro. (Bourquin, 2011, p. 52)

En este sentido la pareja de equipo que acompaña a otra pareja, en el proceso mismo de acompañar irá sanando y superando sus propias heridas porque toda relación de ayuda es en el fondo un camino de autodescubrimiento, que implica la comprensión cada vez más profunda no sólo de sí mismo sino también de los demás, porque es ayudando como somos ayudados.

1.6.2. Resonancia emocional

El dolor y el sufrimiento son una realidad antropológica inexorable y en toda relación humana está latente el riesgo de herir y ser herido, en este sentido, una relación de ayuda no está exenta de experimentar esta posibilidad, pues sucede con frecuencia que al estar expuestos al dolor del otro/a, se pueden abrir heridas pasadas que están aún en proceso de sanación, y/o también remitir a episodios difíciles no enfrentados por el terapeuta, de allí la suma importancia de que el terapeuta aprenda a tomar una distancia sana y prudente frente a historias de dolor. De lo contrario se corre el riesgo de tomar como propio o adueñarse del dolor ajeno, exponiendo la propia vulnerabilidad, absorbiendo y reteniendo el sufrimiento emocional del otro, con el consecuente desgaste emocional, incluso físico, que esto conlleva. “La manera como se reacciona cuando se sufre o se vive una perturbación no deja de tener sus consecuencias sobre uno mismo, sobre su crecimiento y sobre su entorno” (PRH, 1997, p. 113)

Para poder comprender claramente esta dinámica “es necesario conocer primero la naturaleza de nuestras diferentes heridas y problemas provenientes de nuestra historia personal: heridas de nuestra familia de origen, situaciones actuales de dolor y las heridas causadas por la sociedad” (Bourquin, 2011, p. 47)

Así, tomar consciencia de cómo funciona esta dinámica en el “ser” individual de la pareja de equipo, será clave para poder comprender qué área o aspecto personal está pendiente de trabajar en cada uno, que es parte también del autoconocimiento.

1.7. Dimensión espiritual de la terapia

Desde siempre el ser humano se ha planteado preguntas sobre aspectos relacionados con la espiritualidad y ha tenido experiencias que las ha llamado ‘espirituales’, por la necesidad de comprender y establecer una relación con el ‘sentido’, los ‘significados’ o poderes más profundos que creemos rigen la vida. Así, a lo largo de la historia tanto de la psicología como la psiquiatría, a través de diferentes autores (Frankl, Jung, James, Wilber, etcétera) han señalado la “importancia de tener en consideración la dimensión espiritual, dentro de un planteamiento global de abordaje del paciente” (Rodríguez & Delgado, 2010)

En esta misma línea, estudiar la espiritualidad en los individuos es considerado un aporte de relevancia para la psicología, dado que el sentido de la vida constituye un tema central en el desarrollo de la personalidad. Desde una perspectiva psicológica, se define la espiritualidad como la disposición inherente a los humanos con carácter de atributo universal, dirigido a orientar la conducta, elecciones y juicios individuales que le permitan trascender a la existencia; dotando de un sentido de vida más amplio al destino del hombre incluso más allá de la muerte “ante la inminencia del conocimiento de que en algún momento su cuerpo va a perecer, las personas necesitan construir un sentido más amplio para la vida que llevan” (Irurzun & Mezzadra & Preuss, 2017)

Desde esta postura, la psicología encuentra en la espiritualidad, un atributo válido y relevante para completarse. Si bien la terapia al igual que la espiritualidad, buscan sanación, liberación, salud, realización; lo cierto es que cuando lo psicológico encuentra sus límites, para ir más allá, puede ayudar buscar respuestas en lo trascendente de la vida del ser humano; la relación de ayuda encuentra aquí una apertura a lo holístico, al potencial espiritual capaz de satisfacer necesidades humanas más profundas, se pertenezca o no a una religión.

Dios se manifiesta en las relaciones que transforman la vida, que restauran la vida, el reino de Dios es Dios mismo, restableciendo desde dentro a las personas traumatizadas por el dolor y restableciendo a la vez las relaciones también rotas por la fragilidad humana, posibilitando la nueva vida. (Rodríguez, 2018, p. 11)

La existencia no solo la conforman las cosas que se pueden ver, sino también el poder ver y oír el sentido oculto que encierra lo que sucede dentro de cada uno, es decir, ver y oír con los ojos y oídos del corazón. “La realidad no es meramente objeto y movimiento, si no también lenguaje y comunicación. Dios, el misterio de fondo, hablándonos a través de las cosas” (Hart, 1997, p. 16)

Espiritualidad es la esencia íntima y profunda de la naturaleza humana, que lo conforma y de la que surge una visión de la vida y de la realidad que es capaz de integrar, trascender, dar sentido a su existencia y producir una transformación interior, “hay transformaciones que son verdaderas transformaciones alquímicas, capaces de dar un nuevo sentido a la vida o de abrir nuevos campos de experiencia y de profundidad rumbo al propio corazón y al misterio de todas las cosas” (Boff, 2002, p. 20)

Las creencias de fe en este sentido, proporcionan nuevas perspectivas para enfrentar las crisis existenciales, que muchas veces son el trasfondo del sufrimiento humano; motivando y liberando a la persona atrapada, resignificando su dolor. Así, la espiritualidad ofrece un modo diferente de enfocar el problema, “ofrece una manera de pensar en la que Dios está siempre del lado de la persona y de su conflicto y así pueda responder mejor al desafío al que se enfrenta” (Hart, 1997, p. 57)

Carl Jung desde su propia experiencia religiosa veía imposible conducir a Dios fuera de la psique, afirmando que las religiones del mundo son los grandes símbolos terapéuticos de la humanidad “Dios actúa desde lo más profundo de nuestro ser y si queremos vivir nuestro destino debemos estar en armonía con esta fuerza interior” (Hart, 1997, p. 39)

Así la dimensión espiritual, el misterio que subyace en el proceso terapéutico de una relación de ayuda, permite encontrar desde lo más profundo del ser humano la resignificación de las experiencias de sufrimiento y adversidad “Dios está presente y activo en el proceso terapéutico, aunque no nos demos cuenta de ello” (Hart, 1997, p. 15) En este sentido la espiritualidad aporta a la terapia recursos importantes para el logro de la sanación. Una sana espiritualidad es de por sí terapéutica.

1.7.1. Resiliencia

El dolor humano es inevitable, el sufrimiento en cambio es opcional, desde esta perspectiva, la resiliencia es un constructo dinámico y multidimensional que hace referencia a la capacidad para sobreponerse a la adversidad, recuperarse y salir fortalecido de ella. “Es multidimensional pues dirige la búsqueda personal en tres direcciones: hacia

el interior de sí mismo en búsqueda de sentido, hacia el entorno en búsqueda de conexión y hacia el más allá en búsqueda de trascendencia”. (Támara & Ibáñez & Barras, 2017)

En las últimas dos décadas, la resiliencia se ha convertido en un fundamental concepto dentro de la investigación sobre el bienestar psicológico; con el surgimiento de la psicología positiva, a finales de los años 90, (Seligman, 1999), se realizaron investigaciones centradas en conocer los aspectos positivos que posee el ser humano, como la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, entre otros. Dentro de dichos aspectos positivos, se encuentra el concepto de resiliencia, como un factor importante que facilita a los seres humanos a sobreponerse de manera victoriosa a la adversidad y dificultades que surgen en sus vidas.

Así, el sentido de trascendencia de una situación dolorosa de pérdida, ruptura, sufrimiento o trauma puede despertar al ser resiliente que habita en cada uno, en un proceso de fortalecimiento profundo, en el que se restaura desde dentro lo que está roto o perdido. “Una de las capacidades humanas, de personas existenciales es trascender al propio dolor, superar la adversidad y salir transformados, pero no somos resilientes en soledad, siempre es con otro y para otro” (Martínez, 2018, p. 39)

Tenemos también que la resiliencia, como atributo del sentido del ser, puede desarrollarse con el tiempo, principalmente si se ha tenido ejemplos muy cercanos ya sea de los padres o de personas con estas cualidades que, en lugar de rendirse ante episodios de fracaso en sus vidas, han logrado sacar lo mejor de sí mismos y seguir adelante con éxito.

Así, descifrar el ‘para qué’ de la adversidad y del sufrimiento, le da un sentido trascendente para soportar las pruebas de la vida, y transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas.

La resiliencia está conformada por un conjunto de habilidades de una capacidad compleja y cambiante, esta capacidad como muchas de las facultades humanas no es totalmente innata, ni totalmente adquirida, más bien requiere de unas condiciones particulares que le permiten a la persona responder con esta fortaleza a las dificultades de la vida. (Rodríguez, 2018, p. 8)

Entre estas condiciones particulares está también nuestra constitución biológica; según recientes investigaciones se señala que, las funciones balanceadas entre el cuerpo y la mente son las que permiten al individuo dar respuestas ante una situación de adversidad o sufrimiento. El sufrimiento mental y psicológico produce alguna modificación bioquímica que puede ser percibida a través del análisis. En este caso, el exceso de cortisol que está relacionado con reacciones de hiperactividad o de estar híper

alerta, puede provocar un déficit en el desarrollo normal del pensamiento asertivo, menor creatividad, repetición de esquemas entre otras afecciones.

En resumen, el buen estado de salud física, emocional, como psicológico y mental contribuirán positivamente en el desarrollo de la resiliencia, como atributo inherente al ser humano.



CAPÍTULO II: DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación parte de la necesidad de conocer las percepciones que tienen las Parejas de Equipo del Programa Renovación Matrimonial de Lima, relacionadas con el desgaste en su labor de acompañamiento, entendida como la participación activa de la pareja de equipo en las diferentes etapas del programa de Rema en la ciudad de Lima.

Para tal efecto, se detallará a continuación el enfoque metodológico aplicado, así como el tipo de investigación y el problema identificado, además de las categorías derivadas de la pregunta de investigación planteada. Seguidamente se señalará la técnica y tipo de instrumento empleado en el recojo de la información, el diseño de los instrumentos y el proceso de validación a los que fueron sometidos.

Asimismo, se detallará el procedimiento empleado para asegurar la ética en la investigación, con el empleo del protocolo de consentimiento informado, que permitió a los entrevistados conocer la utilidad y la discreción de la información brindados. Finalmente, se explicará el procedimiento seguido para organizar la información recogida de las entrevistas realizadas.

2.1. Enfoque metodológico y tipo de investigación

El enfoque cualitativo en cuyo marco se desarrolló la presente investigación, permitió profundizar en el conocimiento y la comprensión de la experiencia de acompañamiento de las parejas de equipo tal como fue vivida por ellas mismas, respetando el carácter subjetivo de esta experiencia y su significado en sus vidas. Considerando que la investigación cualitativa es una aproximación sistémica que permite describir las experiencias de la vida y darles significado.

El propósito de esta investigación de tipo empírico permitió interpretar la realidad de la experiencia de acompañamiento de cada pareja de equipo entrevistada.

La investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos (Rodríguez, 2011, p. 15).

En este sentido, la actividad sistemática que ofrece la investigación cualitativa permitió también comprender los significados de la experiencia en acompañamiento de las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial.

La investigación siguió la estructura del método fenomenológico que, siendo un estudio sistemático de la subjetividad, permitió comprender las percepciones de las parejas de equipo relacionadas al desgaste que sufren en el acompañamiento, así como sus perspectivas e interpretaciones de esta situación particular: (acompañamiento como fenómeno). En este sentido la fenomenología permitió interpretar y describir el significado de las experiencias vividas desde el marco de referencia interno de cada uno de los miembros de la pareja de equipo, tal como fueron experimentados y percibidos, teniendo en cuenta la naturaleza y estructura peculiar de la labor de acompañamiento que realizan.

“El objetivo en fenomenología interpretativa es comprender las habilidades, prácticas y experiencias cotidianas y articular las similitudes y las diferencias en los significados, compromisos, prácticas, habilidades y experiencias” (Castillo, 2000, p. 32).

Del nivel descriptivo utilizado, se obtuvo la interpretación de las debilidades o resonancias que experimentan las parejas de equipo relacionadas con su desgaste en el proceso de acompañar a otras parejas, de la manera más completa y menos prejuiciadamente posible de tal manera que refleje la realidad vivida por la pareja de equipo en Rema y su situación en la forma más auténtica posible.

2.2. Problema, objetivos de la investigación y categorías de estudio

Para comprender cómo experimenta cada pareja de equipo de Rema el proceso de acompañar a otras parejas en dificultades y la repercusión de esta experiencia en el debilitamiento de dicha labor, se buscó una metodología que permita hacer una descripción y análisis de las debilidades y resonancias que surgen en la tarea de acompañar.

2.2.1. Problema de investigación

Renovación Matrimonial, programa católico de apostolado en matrimonios, fue diseñado para atender a matrimonios en dificultades. El programa es guiado por “Parejas

de Equipo” que previamente experimentan las tres etapas del programa Renovación Matrimonial. Luego partiendo de la propia experiencia adquirida en estas tres etapas, comienzan a acompañar a otras parejas, guiando en la aplicación de las herramientas que el programa ofrece; para conocerse más profundamente, trabajando en su familia de origen, aprendiendo a reconocer y expresar sus emociones, aplicando la técnica de diálogo en sus seis niveles, conociendo sus preferencias y las de su pareja, a través de la “Tipología psicológica” del Myers & Briggs Type Indicator (MBTI)

Si bien las herramientas que brinda Renovación Matrimonial ayudan en un primer momento a encontrar respuestas o soluciones a los problemas conyugales que llevaron al Programa a las hoy parejas de equipo; se ha observado que en el proceso de acompañar, la pareja de equipo reactiva muchas veces los propios dolores que están aún en proceso de sanar, al ser testigo de las historias de sufrimiento de las parejas a las que acompañan, siendo potencialmente vulnerable al sufrimiento de aquéllos a los que ayuda, absorbiendo o reteniendo el sufrimiento emocional del otro, con el consecuente desgaste o agotamiento emocional que esto conlleva. Es en esos momentos en que el que acompaña, necesita ser acompañado o apoyado para recuperarse del desgaste por empatía o por resonancia emocional que surge en este proceso.

Renovación Matrimonial no tiene estructurado un plan de capacitación, entrenamiento o formación para las parejas del equipo, en este sentido los resultados de esta investigación serán muy relevantes para las Parejas del Equipo de Renovación Matrimonial de Lima, porque les permitirá orientar mejor sus posibilidades, habilidades y recursos en el acompañamiento, partiendo de la comprensión de las dificultades que enfrentan en el proceso de acompañar a parejas en crisis, protegiéndolas así del desgaste o agotamiento emocional que conlleve a un debilitamiento y/o desmotivación si fuera el caso, para continuar su labor apostólica. Considerando además que trabajar con personas, en sus dificultades de vida diaria y en sus emociones, siempre pero siempre genera desgaste.

Es por esto que esta investigación hizo una exploración y descripción de las debilidades y resonancias que experimentan las parejas de equipo en la tarea de acompañar, para poder comprender qué las lleva al desgaste y pérdida de interés o entusiasmo para continuar en el programa.

Debilidades: En cuanto a las limitaciones personales que encuentran en sí mismos, debido a su propio temperamento o algún tipo de carencia o necesidad personal pendiente de atender o en proceso de superar. Esta autodefinición es mostrada a través de

las preferencias, actitudes, ideas e intereses personales, “es importante para cualquier persona poder expresar su singularidad y sentirse reconocido/a y respetado/a por el otro, aunque no esté de acuerdo con ellos, de modo que el cliente no se sienta rechazado o avergonzado” (Bourquín, 2011, p. 72)

Resonancias: conexión emocional, en cuanto a las emociones que despiertan en la pareja de equipo al acoger el mundo emocional de la pareja en dificultades y en cómo responden ante esto (desconocer el origen o la proveniencia de estas emociones impedirá una empatía adecuada ante la pareja en dificultades). “La salud de los lazos afectivos no solo es una opción personal, sino también un bien social. Mejorar las relaciones redunda en beneficio de la familia y las buenas familias contribuyen a crear comunidades mejores y más comprometidas” (Johnson, 2012, p. 318)

La pregunta que sirvió de guía para la presente investigación fue:

¿Cuáles son las debilidades y resonancias que surgen en la labor de acompañamiento de las Parejas de Equipo del Programa Renovación Matrimonial de Lima, que están relacionadas con el desgaste emocional que dicha labor ocasiona?

2.2.2. Objetivo general

Comprender las debilidades y resonancias de las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial que están relacionadas con el desgaste o agotamiento en su labor de acompañamiento a parejas en crisis.

2.2.3. Objetivos específicos

- Identificar las debilidades de las parejas de equipo en su labor de acompañamiento.
- Reconocer las “resonancias” que surgen en la pareja de equipo en el proceso de acompañar a otra pareja en crisis.
- Reconocer los signos y síntomas del desgaste emocional de las parejas de equipo en el proceso de acompañamiento.

2.2.4. Categorías de análisis

En relación con los objetivos específicos identificados, se ha determinado tres categorías de análisis.

a. Debilidades de las parejas de equipo

Para explorar las debilidades de las parejas de equipo fue necesario considerar cómo es que la pareja de equipo afronta en su vida diaria las tareas de su propia relación, como son el nivel de su comunicación, sus conflictos, su vida íntima, etcétera.

“Uno de los supuestos básicos de ayuda, es que el orientador está viviendo más efectivamente que el cliente, al menos en las áreas en las cuales el cliente está teniendo problemas” (Egan, 1981, p. 22)

Así la pareja de equipo necesita responsabilizarse de su propio crecimiento en todos los aspectos: físico, intelectual, emocional, social y espiritual, pues sabe que está siendo observada, que es un referente y necesita por tanto modelar la conducta que ella espera ayudar a que otros la alcancen. “Sabe que puede ayudar solamente si, en sentido pleno del término, él es un ser humano “potente”, una persona con voluntad y recursos para actuar” (Egan, 1981, p. 20)

b. Resonancias que experimentan las parejas de equipo

Es importante considerar que, en el proceso de acompañar, muchas veces se reactivan heridas que están aún en proceso de sanar, debido a esto, el acompañante es potencialmente vulnerable al sufrimiento de aquellos a los que ayuda.

Sucede con frecuencia en la tarea de acompañamiento a parejas, encontrarse ante una situación semejante a aquella que los hizo sufrir en otro tiempo. Si pueden ser capaces de afrontarla adecuadamente, crecerán. Al mismo tiempo, al ser conscientes de su propio proceso de recuperación, la vieja herida podrá ir sanando. En este sentido, pueden aprovechar la tarea de acompañar como un camino de aprendizaje en el cual sanan y maduran, así, el hacerse conscientes de las emociones que aún los afectan, podrán trabajar en ellas, explorando su origen, aceptando y perdonando. Así también, podrán adquirir la capacidad de tomar distancia sana frente a algo que les resulta avasallador, o esforzarse por mantener alejado lo que los afecta. Para esto es importante “conocer primero la naturaleza de nuestras diferentes heridas y problemas como son las heridas propias provenientes de nuestra historia personal: heridas de nuestra familia de origen, situaciones actuales de dolor y las heridas causadas por nuestra sociedad” (Bourquin, 2011, p. 141)

c. Desgaste emocional en las parejas de equipo.

Las personas con ocupaciones relacionadas con altas demandas o trabajan en profesiones que se encuentran en íntima relación con el sufrimiento humano: psicoterapeutas, médicos, enfermeras, personal de rescate, sacerdotes, consejeros; pueden llegar a ser afectadas por el burn out; que es un estado de agotamiento físico, emocional, y mental, causado por el involucrarse en situaciones emocionalmente demandantes, durante un tiempo prolongado. El burn out o “estar quemado” es una situación en la que la persona, en contra de sus expectativas, no logra obtener los resultados esperados por

más que se haya entrenado a fondo y esforzado por conseguirlos, cayendo en un estado de desesperanza y apatía (Jácome, s/f)

En este sentido las parejas de equipo en su labor de acompañamiento pueden evidenciar sentimientos de pérdida de control, de energía y sentido del propósito, pérdida de idealismo, frustración, con el consiguiente desinterés o desánimo en su tarea de acompañar.

2.3. Descripción y criterios de selección de la muestra.

En atención a los objetivos propuestos, se ha seleccionado convenientemente a un grupo representativo de ocho Parejas del Equipo de Renovación Matrimonial de una población total de 30 parejas. La población de parejas fluctúa entre 25 y 35 parejas de equipo en promedio, por la permanencia cíclica que ocurre en el Programa; aproximadamente cada cuatro años las parejas se retiran e ingresan otras. Cabe señalar al respecto, que en el transcurso de la presente investigación sucedió una separación importante de parejas de equipo, casi un 20% se retiró del Programa.

Así se tiene que, las ocho parejas seleccionadas participan activamente en el programa desde hace más de seis años; con la experiencia y conocimiento del Programa adquiridos en este tiempo, que pertinentemente proporcionó información relevante ante las preguntas planteadas para las tres categorías de investigación. En resumen:

1. Población: 30 Parejas del Equipo de Renovación Matrimonial de Lima.
2. Muestra: ocho Parejas de equipo.
3. Criterios de selección:
 - Más de seis años de experiencia en Rema.
 - Más de diez años de matrimonio.
 - Haber llevado la Coordinación del Equipo de Rema Lima.

Adicionalmente, el muestreo se llevó a cabo considerando primero, la calidad que como personas y pareja proyectan a las demás Parejas del Equipo de Rema; segundo, por lo que significan como pareja y como personas individuales para la comunidad de Rema y tercero por su dedicación y compromiso con el Programa.

Y aunque no formó parte del criterio de selección, el nivel académico de las parejas de equipo, encontramos que las parejas seleccionadas tienen nivel superior de estudios, la mayoría cuenta con estudios de post grado. Como dato adicional, las ocho parejas de equipo seleccionadas y entrevistadas viven en la ciudad de Lima, principalmente en los distritos de Surco, San Borja y La Molina. Todas tienen matrimonio

sacramental, por consiguiente, son activos practicantes en la fe católica (al ser Rema un programa católico, es requisito indispensable que la pareja de equipo tenga matrimonio religioso). Así mismo tienen dos hijos en promedio, todos cuentan con vivienda propia y unifamiliar y cuatro de las ocho parejas de equipo trabajan en negocio propio y disponen de sus tiempos.

Por consiguiente, la muestra por conveniencia utilizada fue significativa para la obtención de importantes y pertinentes aportes, en el logro de los objetivos trazados.

2.4. Técnica y tipo de instrumento para recojo de información

Para el propósito de la investigación la técnica que se empleó fue la de Entrevista en profundidad semiestructurada, para lo cual se establecieron sesiones previamente pactadas por el entrevistador y consentidas por ocho parejas del equipo.

Las sesiones se desarrollaron en un promedio de tiempo de 60 minutos, dentro de una conversación, bajo el esquema de preguntas y respuestas sobre los temas de investigación previamente informados, de tal manera que se pudo intercambiar información y construir en forma conjunta un significado respecto a los temas tratados.

...la entrevista se concibe como una interacción social entre personas gracias a la que va a generarse una comunicación de significados: una persona va a intentar explicar su particular visión de un problema, la otra va a tratar de comprender e interpretar esa explicación. (Meneses & Rodríguez-Gómez, 2011, p 45)

2.4.1. Diseño de instrumento.

Las entrevistas en profundidad realizadas a las parejas de equipo seleccionadas, se llevaron a cabo con la ayuda de un guion detallado, con el fin de recoger con mayor precisión la compleja realidad que experimentan las parejas de equipo en el proceso de acompañar, es decir sus vivencias y percepciones sobre sus debilidades y resonancias, relacionadas con el desgaste o agotamiento en su labor de acompañamiento.

La organización de las preguntas que formaron parte del guion, derivó en la comprensión conceptual y teórica de las categorías del fenómeno que se investigó; para su diseño se incluyeron las tres categorías de análisis: debilidades, resonancias y desgaste, que corresponden a la clasificación de las percepciones de las parejas de equipo.

Las entrevistas fueron llevadas a cabo previa calendarización, pues las mismas actividades de Rema ocupan varios días de la semana de las parejas entrevistadas; una vez recibida la ampliación solicitada a la oficina de grados para la presentación de tesis

(octubre 2018), se procedió a agendar las citas, previa coordinación y aceptación de las parejas entrevistadas.

Seis de las ocho entrevistas se llevaron a cabo en casa de las parejas de equipo entrevistadas, cuidando de no ser interrumpidos en el tiempo que teníamos para ello, en promedio una hora. La primera tuvo lugar el 14 de diciembre 2018, y la última el 5 de Julio 2019. Anexo 1.

2.4.2. Validación del instrumento.

La validación permitió la observación y análisis objetivo del instrumento por un especialista en la construcción de instrumentos de recojo de información, que no esté involucrado en la investigación; para este fin se le hizo llegar al experto, Juan Bosco Monroy, una carta de presentación con los objetivos de la investigación, así como un formato de informe para ser llenado luego de revisar el instrumento, junto con la Matriz de consistencia de la investigación. Anexos 2 y 3.

El proceso de validación permitió constatar si efectivamente las preguntas planteadas para la entrevista eran claramente entendibles, si eran suficientes y si estaban orientadas a alcanzar la comprensión de los fenómenos, objetos de esta investigación: identificar debilidades, reconocer resonancias y desgaste de las parejas de equipo de Rema, en su labor de acompañamiento.

En tal sentido, la validación permitió introducir algunos ajustes en las preguntas diseñadas para determinar la exactitud de la información que persigue el instrumento bajo los criterios de claridad, coherencia y suficiencia, reduciendo en un 50% el total de 18 preguntas planteadas en el Guion de Entrevista preliminar, quedando en nueve, como figura en el Anexo 4.

Luego del proceso de validación se intentó realizar una entrevista piloto a una Pareja del Equipo de Renovación Matrimonial de similares características a la muestra, pero por razones personales de la pareja, no se llevó a cabo dicha entrevista, quedando pendiente de aplicación la entrevista piloto.

2.5. Procedimiento para asegurar la ética en la investigación

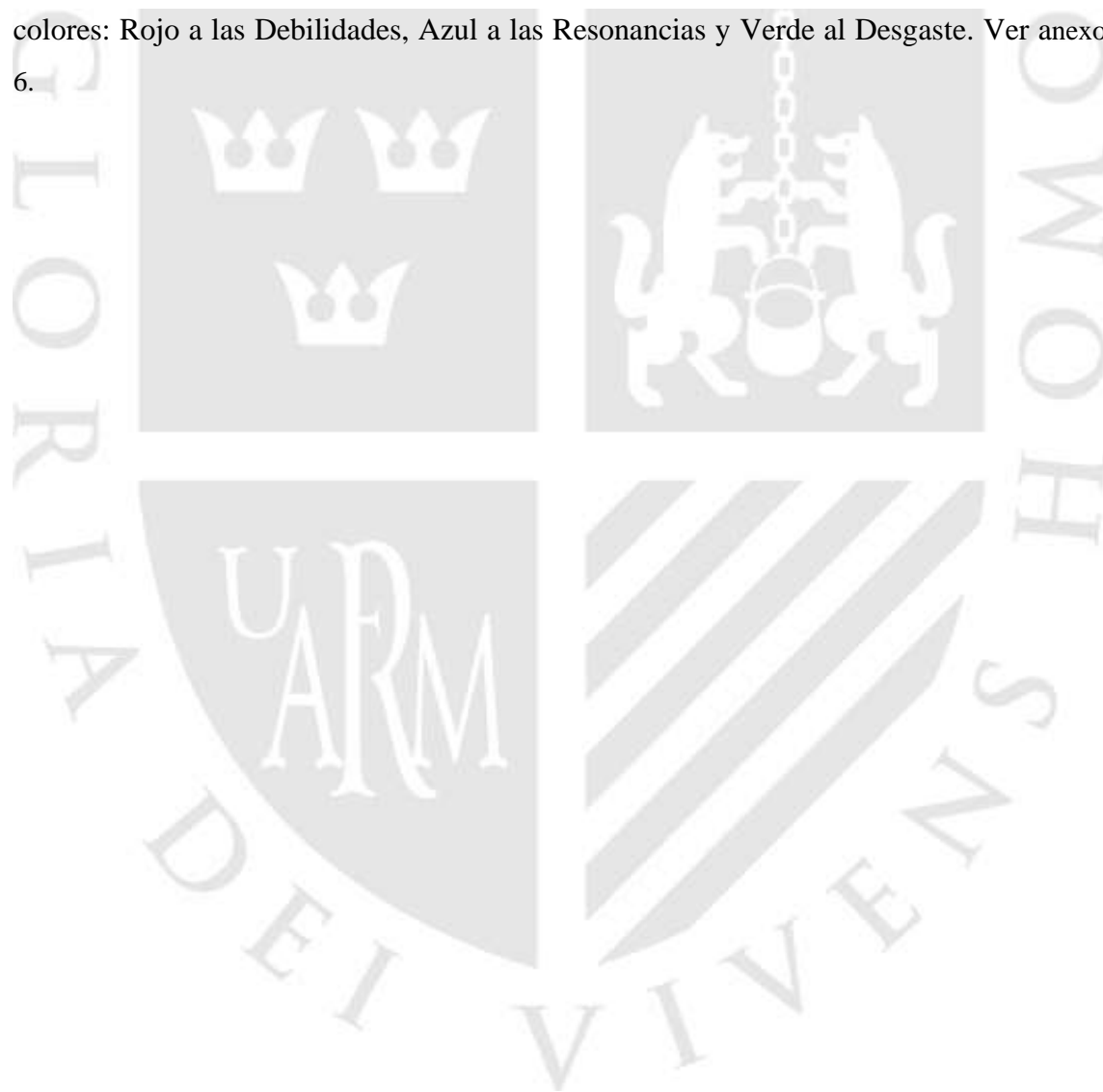
Al inicio de la entrevista se siguió el protocolo de consentimiento informado con el fin de brindar a la pareja de equipo una explicación clara sobre la naturaleza y objetivos de la entrevista, así como su rol en calidad de entrevistado. Anexo 5.

2.6. Procedimiento para organizar la información

Una vez concluida la entrevista, la grabación fue transcrita por una tercera persona. El resultado de la transcripción de las ocho entrevistas ocupó 95 páginas.

Seguidamente, para facilitar la descripción se procedió a codificar la información obtenida, asignándole un número a cada entrevista por pareja entrevistada, así se obtuvo, para la Entrevista 1, de la pareja 1 (E1), así sucesivamente hasta la (E8).

Y para facilitar la identificación de cada categoría, se les asignó diferentes colores: Rojo a las Debilidades, Azul a las Resonancias y Verde al Desgaste. Ver anexo 6.



CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3. 1. Categorías

En atención a la pregunta que plantea la presente investigación, así como a los objetivos formulados, para un mejor análisis de la información, ésta se organizó en tres (3) categorías:

- Debilidades de las parejas de equipo,
- Resonancia emocional y
- Desgaste emocional.

Categorías derivadas de la labor propia del acompañamiento que realizan las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial. En el análisis de los resultados, se evidenció el surgimiento de aspectos particulares para cada categoría, es así que, para una mejor comprensión de la información obtenida se procedió a formular subcategorías, las cuales se detallan a continuación.

3.1.1. Debilidades de las parejas de equipo

Para conocer las debilidades de las parejas de equipo, fue necesario explorar en cada entrevista cómo es que la pareja de equipo afronta en su vida diaria las actividades propias de su relación, como son: el nivel de su comunicación, sus conflictos, la relación con sus hijos, con sus respectivas familias de origen; así como su vida íntima, su desarrollo profesional y laboral, etcétera. Problemas que encuentran con frecuencia en las parejas que acompañan, con las implicancias y retos que esto significa al momento de acompañar.

Del análisis del texto de las verbalizaciones obtenidas, se pudo observar que la debilidad más común o frecuente en el grupo de parejas de equipo entrevistadas, es la de ‘fragilidad emocional’ seguida de ‘actitudes negativas’, ‘falta de auto confianza’ y finalmente ‘falta de tiempo y espacio’, siendo esta última la menos frecuente y que se refiere más a una debilidad circunstancial, que no es propia del carácter o dimensión

personal de cada uno; sin embargo se consideró porque puede ser a veces una limitante para ejercer la labor de acompañamiento ya que ésta se realiza generalmente en casa de la pareja de equipo.

De los resultados recogidos; fragilidad emocional, actitudes negativas y falta de autoconfianza, podemos deducir la necesidad de profundizar o reforzar el manejo de emociones o inteligencia emocional en las parejas de equipo, y como consecuencia de ello encauzar positivamente sus actitudes.

Considerando que el proceso de maduración, crecimiento y desarrollo es diferente en cada persona y más aún, en una pareja; la primera utilidad de trabajar en la inteligencia emocional será descubrir las causas del propio comportamiento, del por qué se hace o no algo, del por qué aceptamos sin rebelarnos situaciones que incluso nos hacen daño. Esta exploración, que es un ejercicio de autoconocimiento será la clave para evaluarse positivamente siendo conscientes de su valor y capacidad intrínsecos a su ser; que mejorará la visión de sí mismos o estima personal y los ayudará a comprender el porqué de sus actitudes negativas para luego decidir mejorar y/o cambiar. El autoconocimiento y autorregulación emocional son la base de la Inteligencia Emocional (Goleman, 1995)

Llevando esta habilidad al matrimonio, tenemos que un matrimonio emocionalmente inteligente es aquél, en el que ambos adquieren la habilidad de moverse en una dinámica en la que sus “pensamientos y sentimientos negativos sobre el compañero, que existen en todas las parejas, no ahoguen los positivos” (Gottman, 2010, p. 17)

Así tenemos que, desarrollar esta habilidad no sólo optimizará la relación de pareja, sino que permitirá también ejercer la tarea de acompañar con mayor seguridad y cuidado, que a su vez retroalimentará la autoconfianza y autoestima personal en cada uno.

a. Fragilidad emocional

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, es decir no tienen moralidad, (Camacho, 1996, p. 42) por lo tanto, uno no es responsable de cómo se siente, pero sí es responsable de cómo reacciona. “Los estados emocionales tienen una influencia poderosa en el comportamiento” (Acosta, 2013, p. 63)

Para asumir la responsabilidad de los sentimientos, es necesario reconocer el origen de los mismos, “nuestros sentimientos son el resultado de cómo elegimos tomarnos lo que nos dicen y hacen los demás y también de nuestras necesidades y expectativas particulares en ese momento” (Rosenberg, 2006, p. 59). En esta misma línea la Terapia racional emotiva de Ellis (1985) señala que, los patrones de pensamientos irracionales generan emociones perturbadoras.

A continuación, se detallan las reacciones emocionales verbalizadas por las parejas de equipo entrevistadas:

“me preocupo con mucha facilidad” (E3)

“ambos tenemos carácter bastante explosivo” (E2)

“mi frustración sale con gritos, prepotencia, soberbia” (E4)

“me dejo llevar muy rápido por mi emotividad” (E1)

“mi dependencia con mi hija, no me permite crecer” (E5)

“me cuesta ir al médico porque tengo miedo, tengo pensamientos fatalistas” (E7)

“Hay cosas que todavía quedan, sentimientos en mí que todavía me avergüenzan” (E6)

“Ésa es la parte que a veces me afecta, el que me tenga que corregir” (E8)

Para una mejor comprensión de la fragilidad emocional que refieren las parejas de equipo, es necesario mencionar que, desde que llega a Rema la pareja de equipo comienza a practicar una técnica de diálogo conyugal en sus seis niveles de comunicación, priorizando la práctica de esta técnica en el tercer nivel, que es el de los sentimientos.

Con esta técnica la pareja de equipo aprende a identificar sus sentimientos y luego a expresarlos de una manera clara y confiada hasta que su pareja pueda alcanzar su estado emocional; con la práctica intensiva también aprenden a percibir el sentir de su pareja y con el tiempo ésta se convierte en una habilidad, la misma que los hace ser sensibles y perceptibles no solo de su propio mundo emocional sino también del de su pareja y el de las parejas que acompaña. En este sentido, las verbalizaciones recogidas en esta subcategoría, evidencian que las parejas de equipo entrevistadas, necesitan llegar a niveles más profundos de autoexploración para descubrir las necesidades que subyacen a sus sentimientos, cuarto nivel de comunicación de la técnica de diálogo conyugal enfocada en los sentimientos. Considerando además que los sentimientos y pensamientos

son dos caras de una misma moneda, ayudará revisar qué patrones de pensamiento están detrás de sus sentimientos que los hace reaccionar emocionalmente y/o sentirse muy susceptibles.

b. Falta de autoconfianza

En el adulto la imagen de sí mismo/a está influenciada por el modo cómo ha sido percibida en su infancia y también cómo es percibida por los otros y lo que expresan de ella en la actualidad. Determinada por el modo en cómo la persona recibe e interpreta las expresiones y actitudes de los demás.

El modo como la persona descifra las raíces de sus fracasos o sus errores, así como las razones de sus éxitos, es a través de las intuiciones que la persona pueda tener sobre sí misma y del análisis que hace de ellas. Así como de los estereotipos sociales respecto a los cuales la persona se sitúa y se compara, o es situada o comparada. (PRH, 1997, pp. 79-80)

Las parejas de equipo entrevistadas refieren haber tenido (y en algunos casos aún en el presente, pues siguen en proceso) sentimientos de inseguridad y/o baja auto estima, reflejadas en las siguientes verbalizaciones:

“muchas de mis actitudes respondían a mi falta de estima” (E1)

“me he dado cuenta que mi autoestima era muy baja” (E2)

“recibir reproches, inconformidades me hizo sentir una persona fracasada” (E5)

“antes me veía como una persona aburrida, desagradable, fea, incompetente, renegona, infeliz” (E7)

“tengo un montón de inseguridades” (E6)

“creo que era un tema de autoestima... carencia de una necesidad básica insatisfecha” (E8)

Los sentimientos y los pensamientos son mutuamente causantes, esto significa que, tal como piense se sentirá y tal como se sienta pensará (Camacho, 1996, p. 41) para entender esta dinámica en las parejas de equipo entrevistadas será necesario identificar qué emociones y sentimientos están afectando su forma de pensar y percibir. El conocimiento de uno mismo supone estar en contacto con sus estados internos, de las propias emociones e intuiciones y de recursos, y “de cómo estas emociones afectan nuestra percepciones y pensamientos” (Acosta, 2013, p. 113)

Para descubrir la raíz de la falta de autoconfianza será necesario seguir evaluando las relaciones tempranas en la familia de origen, así mismo profundizar en la

forma particular de percibir, juzgar y tomar decisiones que tiene cada uno. En este sentido, la teoría del tipo de personalidad de Myers Briggs (MBTI) o Indicador del tipo psicológico, que se trabaja en Rema a través del Taller de Preferencias, es una herramienta importante para profundizar en la autoevaluación y autoentendimiento.

c. Actitudes negativas

Las actitudes negativas son reacciones automáticas, producto de la insatisfacción, malestar interior y/o por las expectativas de cómo deben ser y hacer los demás, que hace que la persona se encuentre a la defensiva y reaccione atacando, con críticas, muestras de desprecio, culpando a los demás, etcétera. Esto demuestra la fuerte influencia de las emociones no sólo en el pensar sino también en el actuar de las personas, “no nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede” (Epicteto, Siglo I). En este sentido la terapia racional emotiva de Ellis (1985) que funda la psicología cognitiva, señala que el 99% de lo que sucede en la vida se interpreta; en esta misma línea, Santandreu, 2018, señala que “en la visión de las cosas está la clave para descubrir las creencias y los pensamientos más profundos, los cuales subyacen en todo tipo de desorden o desborde emocional”

Así, razonando las causas de un arrebató de ira o de un ataque de timidez o un desborde emocional, se puede conseguir que la emoción se calme. No se podrá evitarla, pero sí que sea menos intensa y que dure menos tiempo.

A continuación, se detallan las verbalizaciones que se refieren a actitudes de egoísmo y reacción agresiva, las que están en tiempo pasado, han sido superadas, mientras que las que están en tiempo presente, se encuentran aún en proceso.

“las escenas de celos eran motivo de grandes conflictos” (E1)

“pensaba, ella no me hace feliz, tengo que buscar otra que me haga feliz” (E2)

“yo confrontaba siempre acusando o criticando” (E3)

“una coraza de autosuficiencia hacía que explotara y tenga actitudes confrontacionales todo el tiempo” (E4)

“era bien crítico, nuestras discusiones eran netamente racionales” (E5)

“todavía soy de reaccionar, o sea si sacaron el sable yo también saco el sable” (E6)

“en época de estrés sí me pongo medio bruto” (E7)

“actuaba como niña berrinchuda pero más que todo era celosa y agresiva” (E8)

Los sentimientos son reacciones espontáneas, involuntarias y como tal no las podemos cambiar, son siempre nuestra verdad interior, en cambio, el pensamiento que es básicamente la interpretación de la realidad puede estar equivocada o no. Como señalamos líneas arriba, el pensar y sentir son mutuamente causantes, por consiguiente, se puede aprovechar del pensar para modificar el sentir. Aplicando la Terapia racional emotiva, Ellis (1985), para la comprensión de las reacciones emocionales negativas en la pareja de equipo, le permitirá hacerse consciente de esta dinámica y aprender de ella para modificar sus actitudes negativas con la práctica. “no se abandonan fácilmente las creencias, esquemas de pensamiento, ideologías que nos han impregnado, a veces desde la infancia” (PRH, 1997, p. 27)

d. Falta de tiempo y espacio físico.

Como circunstancias externas, que interfieren en la labor de acompañamiento de la pareja de equipo.

Debido a la muchas veces recargada agenda de trabajo, que tienen las parejas de equipo, no solo por sus actividades diarias, fuera y dentro de casa, sino también por el tiempo que dedican a acompañar a otras parejas; pueden ser llevadas a un activismo y/o a descuidar la propia relación, con el consiguiente enfriamiento y distanciamiento mutuo.

Así también, por la dinámica de grupo que se emplea en Rema y por el espacio que se requiere para acoger a todo el grupo, entre cinco y seis parejas, puede crear incomodidad y restar privacidad tanto a los hijos de la pareja equipo, como a los integrantes del grupo. Teniendo en cuenta además que en la actualidad la mayoría de familias habitan departamentos cada vez más pequeños, con la limitación de espacio físico para la privacidad que el acompañamiento requiere.

Estas limitaciones se encuentran reflejadas en las siguientes verbalizaciones:

“tendríamos que tener un poco más de tiempo juntos” (E1)

“a veces te saturas de actividades y no te das tiempo para uno mismo o para la pareja” (E2)

“si hay una entrevista yo digo si a todos, tengo que aprender a decir no puedo” (E3)

“tenemos un departamento muy pequeño, es un reto constante, las parejas se tienen que acomodar” (E4)

En esta subcategoría en específico, en relación con el tiempo (horas/hombre), conscientes que para el Equipo de Rema en especial, la relación de pareja y la familia son prioridad, es que se evita asignar actividades a las parejas que cuentan con escaso tiempo, incluso suelen descansar durante un periodo, para dedicarlo a su relación y a su familia sobre todo cuando los niños son muy pequeños.

En resumen, en cuanto a las debilidades expresadas en el total de entrevistas llevadas a cabo, cabe señalar que los resultados de esta investigación revelan necesidades personales que requieren ser atendidas en las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial de Lima, por lo que sería importante evaluar cada situación en particular los siguientes aspectos:

- Estar atentos a si están viviendo un momento vulnerable.
- Saber si pasan por un periodo de poca confianza en sí mismos.
- Saber si lo que ocurre en la relación son ideas negativas respecto a la pareja
- Si tienen dificultades en sus tiempos y espacios.

3.1.2. Resonancia emocional

La primera tarea del que acompaña consiste en lograr una exploración empática de la experiencia que cada uno de los miembros de la pareja tiene de sí mismo y de su relación. Viendo el mundo desde la perspectiva o marco de referencia (problemas, dificultades, barreras) y sobre todo sentir cómo la pareja acompañada experimenta dichas dificultades. Harville & Lakelly (1998) menciona en su libro *Using the Imago Dialogue*, (según traducción propia)....

Las neuronas espejo son parte del gran circuito resonante en el ser humano que nos hace sentir los sentimientos de otra persona sin perdernos en sus estados internos, permitiendo una resonancia libre de fusión con otra persona. Esta resonancia permite sentirse afectados, empatizar, por otra persona y la otra persona sentirse afectada por nosotros. (p.15)

De las verbalizaciones obtenidas, se han diferenciado dos formas de alcanzar la realidad de las parejas que se acompañan: a través de resonancia empática y no empática

a. A través de una resonancia empática

En nuestro marco teórico se señala que los seres humanos vienen dotados con la capacidad de empatizar, que las “neuronas espejo” que forman parte del gran circuito de resonancia en el ser humano, son las responsables de hacerlos sensibles hacia las emociones del otro y sentirse afectados por ellos. Aunque a veces puede representar un

desafío conectar empáticamente con los demás sin revelar la propia vulnerabilidad, también es cierto que cuanto más se conecta con los sentimientos y necesidades que hay detrás de las palabras de los demás, habrá menos temor de abrirse, “cuanto más empaticemos con el otro, tanto más seguros nos sentiremos” (Rosenberg, 2010, p. 119). En este sentido, se encontraron las siguientes verbalizaciones de resonancia empática:

“todavía siento tristeza frente a una pareja con conflictos similares a los que hemos tenido” (E1)

“en la mayoría de las entrevistas nos vemos reflejados en sus diferencias y sufrimiento” (E2)

“en los primeros dos a tres años, absorbía mucho el dolor de las parejas” (E3)

“escuchando muchos testimonios de las parejas que hemos ayudado, me he sentido identificado” (E4)

“es difícil no conmoverse siendo racional, cuando toco temas de pareja, me sale el feeling con mucha facilidad” (E5)

“de repente cuando se habla de familia de origen yo me identifico” (E6)

“escuchar problemas complicados ha sido un poco difícil afrontarlos, quizás porque eran muy semejantes a los nuestros” (E7)

“me meto mucho en los problemas de otros reconozco que me falta tomar un poco de distancia” (E8)

Parte del proceso de la comunicación entre dos personas es la recepción empática, en ese sentido la práctica constante de la técnica de comunicación en sentimientos le permite a la pareja de equipo estar en continuo contacto con sus emociones que los habilita en la mayoría de casos para sintonizar con relativa facilidad con la pareja que acompañan, ofreciéndole así el tiempo y el espacio que necesitan para expresarse plenamente y sentirse comprendidos.

En la terapia se necesita una sintonía constante y una implicación de parte del terapeuta, que reconoce y valora las necesidades de su cliente. La sintonía empieza con la empatía, es decir ser sensible hacia las sensaciones del otro, su ritmo interior, su estado en ese momento y la etapa actual de su desarrollo, y de responder de buen grado a todo ello. (Bourquin, 2011, p. 76)

En la tarea de acompañar la pareja de equipo experimenta que cuanto más se conecta con los sentimientos y necesidades que hay detrás de las palabras de los demás,

más contacto establece con su lado humano y de las cualidades que comparten ambos, lo que les permite sentirse más seguros y confiados en mostrar su propia vulnerabilidad.

Sin embargo, en situaciones dolorosas, que frecuentemente enfrenta también la pareja equipo, es importante primero procurarse a sí misma la empatía indispensable para trascender los pensamientos que invaden su mente y así poder reconocer sus necesidades más profundas (Rosenberg, 2010, p. 119). Luego de ello la relación de ayuda será más eficaz.

b. Resonancia no empática

Es imposible dar a alguien lo que no se tiene; se necesita empatía para poder ofrecerla. “Cuando advertimos que estamos a la defensiva o que nos sentimos incapaces de ofrecer empatía, necesitamos detenernos, respirar y ofrecernos empatía a nosotros mismos o retirarnos” (Rosenberg, 2010, p. 111)

De la exploración efectuada se puede observar la vulnerabilidad de la pareja de equipo frente a problemas o circunstancias similares que la hizo sufrir antes, en el que las experiencias o sentimientos de la pareja que acompañan generan sentimientos de frustración, cólera e impotencia en la pareja equipo, tal como reportan algunas de las parejas entrevistadas:

“a veces vale desenmascarar a las personas porque si no llevamos una vida doble y al final engañamos a todos” (E1)

“me ha pasado que he querido decirle a la mujer: qué haces con este desgraciado, este infeliz; y es difícil, me da cólera no poder decirlo” (E2)

“nos ha tocado una pareja con la que nos hemos sentido engañados” (E3)

“me di cuenta que estaba conectando el dolor y frustración que veía en ella y que él no la acogía, hubo un momento en que me salió el dolor que yo tuve” (E5)

“a nosotros nos sorprendió lo que la esposa dijo, y le hicimos carga montón al esposo” (E7)

“alguna que otra vez me he rayado, les he hablado con cierta fuerza, por ver injusticias” (E8)

En la relación con los demás la empatía sólo se produce cuando la pareja de equipo sabe desprenderse de todas las ideas preconcebidas y todos los prejuicios Si

previamente no evalúa, hasta qué punto sus propias necesidades están o no satisfechas, podría entrar en la dinámica de cuestionarse por la forma en cómo reacciona ante las situaciones frente a las que se encuentra.

Los juicios sobre nosotros mismos, al igual que todos los juicios, son la trágica expresión de necesidades no satisfechas. Para autoevaluarnos de manera que promueva el crecimiento y no el rencor hacia uno mismo, necesitamos aprender a mirarnos compasivamente. Si somos interiormente violentos con nosotros mismos, será difícil que seamos compasivos con los demás. (Rosenberg, 2010, p. 132)

Para poder comprender la dinámica interna de cada pareja, con relación a la resonancia que surge en el proceso de acompañar, es importante que la pareja de equipo conozca en profundidad sus necesidades no satisfechas, para identificar lo que la hace vulnerable frente a la dificultad o sentimientos de dolor del acompañado.

Nuestros mejores maestros son nuestros clientes, en el trato con ellos nos experimentamos a nosotros mismos... cuando una y otra vez surge el fenómeno de resonancia con respecto al terapeuta, el terapeuta tiene la oportunidad de sanar ... al lograr distinguir su propia historia de la de su cliente sólo entonces puede acompañar de manera útil al cliente. (Bourquín, 2011, p. 54)

Es importante por tanto identificar las necesidades, que aún faltan atender en la pareja de equipo, que usualmente conectan con los sentimientos, pensamientos, historias de la pareja entrevistada.

En realidad, las personas no son educadas para pensar en cuáles son sus necesidades, es decir, viven más en función de los demás, más que para estar en contacto consigo mismos; así, sus juicios, críticas o diagnósticos que emiten al igual que las interpretaciones que hacen de los demás, son mayormente expresiones que revelan sus propias necesidades ocultas. El repertorio de adjetivos que aplican a las personas suele ser más amplio que el vocabulario del que se dispone para describir con claridad sus estados de ánimo.

En este sentido, la comunicación no violenta, o compasiva puede ayudar a orientar las habilidades del lenguaje en la comunicación con uno mismo y con los demás, potenciando “la conciencia de que aquello que hacen o dicen los demás puede ser el estímulo, pero nunca la causa, de nuestros sentimientos” (Rosenberg, 2010, p. 18)

Será necesario por tanto entrenarse en la habilidad de desarrollar una empatía positiva consigo mismo, a través de una comunicación compasiva, no violenta “Cuando usamos la comunicación no violenta o compasiva, para escuchar nuestras necesidades

más profundas y las de los otros percibimos las relaciones bajo una nueva luz” (Rosenberg, 2010, p. 19)

3. 1.3. Desgaste emocional

Las parejas equipo al entrar en íntima relación con las parejas que acompañan llegan a experimentar sentimientos de frustración, pérdida de control, de energía y sentido del propósito, por situaciones emocionalmente demandantes, que los lleva a un agotamiento emocional, mental y físico.

Así, de las verbalizaciones obtenidas sobre este aspecto del acompañamiento se han podido identificar cuatro tipos de desgaste: físico, emocional, mental y relacional.

a. Desgaste físico

La labor de acompañamiento que se realiza en Rema, se efectúa en horarios fuera del trabajo, generalmente a partir de las 8.30pm, lo que implica un esfuerzo físico extra para la pareja de equipo que regresa de un día de trabajo agotador, necesitando tomar fuerza y mucho aire, además de atender a su familia, para poder prestar la debida atención a la pareja que acompaña.

La experiencia y práctica hizo necesario recomendar a la pareja de equipo no extenderse en tiempo de atención por más de 90 minutos, (45 minutos en promedio, por cada uno) pero sucede que muchas veces debido a la problemática y la carga emocional que trae la pareja y por respeto a su dolor, se sobrepasa largamente este tiempo, con el consiguiente desgaste físico (que puede ser más fuerte que el emocional), manifestado en cansancio y malestar físico, generando en algunos casos irritabilidad, falta de paciencia o simplemente quedar rendido de sueño en plena entrevista.

“físicamente te desgastas cuando las reuniones son más seguidas” (E1)

“simplemente quedamos cansados, agotados por la hora y caemos agotados a dormir, debe ser la carga” (E2)

“una vez nos quedamos con una pareja hasta cuatro horas y quedamos molidos” (E3)

“a veces uno está cansado y al mostrar interés en su problema traspongo la línea que no nos debemos involucrar, luego me afecta lo que nos han compartido” (E5)

“últimamente me maltrata mucho quedarme hasta muy tarde... al siguiente día estoy irritable, no me concentro bien” (E8)

El cuerpo actúa como un revelador de la verdad de la vivencia interior de la persona. Las sensaciones corporales (bienestar físico, tensión, hambre, calor, sueño, etc.) contienen cada una un mensaje que informa sobre la vivencia del cuerpo y/o sobre la vivencia psicológica (PRH, 1997, p. 97). Continúa PRH ...los que consideran a su cuerpo como un amigo, cuidan de él, de su salud, de su higiene, satisfacen sus necesidades, respetan sus límites, lo cuidan (p. 99)

En este sentido, según la información obtenida, se puede deducir la necesidad de incentivar y motivar a cada pareja de equipo, en caso de presentar señales corporales de desgaste físico, la práctica de alguna actividad que libere la tensión y el estrés que genera la tarea de acompañar, así como realizar actividades lúdicas y recreativas en familia, como paseos, viajes, etcétera.

En el curso de las entrevistas, ante la evidencia de este tipo de desgaste, se preguntó a cada pareja ¿qué hacían para manejar su desgaste físico? Las respuestas obtenidas nos indican que, dado el caso, cada quien ha buscado la forma de canalizar y atender este desgaste.

“normalmente hago deporte, fulbito con amigos, me metí al gimnasio” (E2)

“Me gusta lo que hago en mi trabajo, me meto en cursos y esas cosas ¡cómo que me relajan!” (E2)

“sábado o domingo salía a caminar, caminaba para canalizar la energía y me di cuenta que eso me ayudaba (E3)

“comencé a ver mi parte personal, bajé de peso, comencé con los ejercicios y estaba tranquilo y cuando venía el seguimiento sabía a qué me atenía” (E3)

“conversamos mucho, poderlo compartir nos ayuda a bajar la tensión generada en la entrevista y tanto es así que no hemos requerido hacer ejercicio” (E5)

b. Desgaste emocional

Cómo se mencionó líneas arriba, la tarea de acompañar es emocionalmente demandante, pues la pareja que acompaña, muchas veces actúa como un receptor y/o catalizador de la emocionalidad del otro, generando en la pareja de equipo sentimientos de pérdida de control y energía. Las siguientes verbalizaciones dan cuenta de ello:

“cuando entrevistamos a las parejas, a veces como que uno se queda cargado de toda esa negatividad y nos sentimos agotados, desgastados” (E2)

“sí he sentido frustración porque no sabía por qué las parejas se nos iban, tal vez pudimos haber hecho algo, a veces uno se cuestiona” (E4)

“ya es algo que escapa de nuestras manos y la tuvimos que soltar, si nos afecta, ese día estábamos mal, dormimos mal” (E3)

“involucrarte emocionalmente con la problemática que escuchamos, es bueno para la pareja, pero no necesariamente bueno para nosotros” (E5)

“en un compartir de familia de origen ella reveló algo para lo cual yo no estaba preparada para escuchar, eso a mí me chocó” (E7)

“me llamaba un mismo día tres veces... yo soy de las que no puedo cortar, por algo está llamando, pero eso sí me afectó, me desgastó” (E8)

Frente a este hecho, los aportes desde la consejería fueron significativos, para adiestrar a la pareja a tomar prudente distancia con la pareja entrevistada sin desatenderla. En el caso de persistencia o recurrencia de esta dinámica, se recomienda buscar una pareja del equipo con experiencia, para que los acompañe a descubrir lo que necesitan trabajar en sí mismos.

“La supervisión continua le ofrece al terapeuta un marco dentro del cual cuidar de su propio campo. Con la ayuda de colegas experimentados tomará consciencia de temas y heridas personales que después podrá abordar con el fin de sanarlos” (Bourquín, 2011, p. 54)

En este sentido se hace necesaria la intervención de parejas experimentadas del equipo para hacer la labor de supervisión. En Rema, gracias a los aportes de la Consejería, se ha designado a parejas con más experiencia en el Programa, como “Parejas de Referencia” que tienen la tarea de acompañar a la pareja equipo en sus dificultades.

c. Desgaste mental

El desgaste mental, aunque guarda relación directa con el desgaste emocional, la fuente u origen de este desgaste se atribuye más a formas particulares de percibir, juzgar y relacionarse que tienen las personas; que en el caso de la pareja de equipo de Rema tendría más que ver con su estilo o preferencia personal, al momento de percibir, juzgar y decidir en el mundo. Existen personas que espontáneamente suelen sentirse más preocupadas y responsables por todo y todos, que probablemente guarde relación con el deseo de tener todo bajo control, propio de su temperamento; la dificultad o esfuerzo en conseguirlo deviene en desgaste mental.

“yo me desgastaba, yo sé que me desgasto mentalmente más rápido que mi esposa” (E4)

“estamos pendientes de que ellos terminen el programa, porque a nosotros nos ayudó tanto” (E3)

“al principio nuestro trabajo no estaba rindiendo resultados, nos cuestionamos qué no dijimos o qué debimos haber dicho” (E5)

En este sentido, profundizar en el conocimiento de sus características innatas, puede ofrecer a la pareja de equipo la posibilidad de corroborarlas en diferentes contextos; para el efecto, la familiarización con su tipo psicológico, a través del MBTI puede significar una mejor comprensión de sí mismos y generar cambios significativos en su crecimiento personal.

También puede ser útil profundizar en sus esquemas mentales que generalmente los remiten a creencias más profundas (de antecedentes familiares y/o culturales y sociales), configuradas como grandes expectativas, con tendencias perfeccionistas, que condicionan el funcionamiento del ser humano, como son por ejemplo las expectativas sobre cómo deberían ser las personas o cómo deberían ser las cosas, o cómo debería ser la vida propia. En la que subyace una actitud de dureza con las propias fallas, errores, defectos y conductas viciadas por grandes auto expectativas, es decir por esquemas mentales perfeccionistas y rígidos.

En este sentido, ayudará revisar los esquemas mentales que están condicionando y afectando la calidad del acompañamiento de la pareja de equipo.

La humanidad del terapeuta, el verdadero núcleo de su calidad de persona y su nivel de funcionamiento como ser humano es lo que proporciona al cliente un cierto alivio y respiro en lo tocante a su propia vulnerabilidad. De aquí entonces que el terapeuta no necesite sentirse como Dios para desempeñarse profesionalmente bien. Sus derrotas no disminuyen su valía. (Peter, 2010, p. 13)

d. Desgaste relacional

Rema es una comunidad de parejas que, como todo grupo humano, está conformado por personas de múltiples caracteres y para muchos de ellos, el Equipo de Rema, es la ampliación de su familia de origen, en donde satisfacen la necesidad humana de pertenencia, convirtiéndose así en el espacio en el que cada uno, por la familiaridad y confianza percibida, proyecta sus necesidades y deseos más profundos. Es así como, de alguna manera espera, aunque inconscientemente, que estas necesidades y deseos sean satisfechos por alguien del grupo, y cuando esto no sucede, los sentimientos de desilusión

dejan aflorar los caracteres particulares de cada uno, como lo demuestran las verbalizaciones obtenidas.

“nos ha desmotivado en algún momento el no sentirnos valorados como pareja del equipo” (E1)

“sí consideramos retirarnos de Rema por un tema con otra pareja del equipo” (E4)

“Yo sé que a partir de ahí se molestó porque como es que por correo le digo las cosas... nunca nos pidió perdón por la actitud que tuvo con nosotros” (E8)

Aunque, por las verbalizaciones obtenidas, las ocurrencias son las menos frecuentes, aun así, revelan que es necesario reforzar de alguna manera el sentido de pertenencia al grupo, a través del afecto y reconocimiento, necesidades que muchos tienen en mayor o menor grado. En ese sentido las parejas con más experiencia, a quienes generalmente acuden las parejas cuando tienen este tipo de dificultades, son las llamadas a ayudar a explorar en cada uno sobre sus carencias aún no satisfechas en su familia de origen.

En resumen, será necesario reforzar la idea de que esta tarea de trabajar en sí mismos, es una tarea que nunca termina. “El camino hacia la conversión de la mejor versión de nosotros mismos: diferenciados, independientes, abiertos y amorosos es el camino de toda una vida y la esencia misma del amor de todo corazón” (Carroll, 2018, p. 202)

CONCLUSIONES

La información obtenida de las parejas de equipo entrevistadas, sobre las debilidades identificadas como falta de autoconfianza, fragilidad emocional, actitudes negativas y falta de tiempo y espacio, así como las derivadas de la resonancia empática y no empática que pueden derivar en un desgaste físico, emocional y mental tanto como relacional, ha permitido acercarnos a una realidad tangible en la experiencia de acompañamiento como fenómeno, que manifiesta la Pareja de Equipo de Renovación Matrimonial, y a partir de estos resultados, identificar el significado de esta experiencia para ellos y en cómo el ejercicio de esta tarea los enfrenta consigo mismos.

En este sentido, los resultados obtenidos fueron muy significativos en cuanto revelaron aspectos que aún faltan ser atendidos en cada una de las parejas de equipo entrevistadas, como son: falta de autoestima, autoconfianza, que subyacen a las actitudes negativas, y resonancia no empática en su labor de acompañamiento, generando en algunos casos, desgaste emocional, mental, físico y relacional.

El marco teórico que antecede la presente investigación da cuenta de la relevante y esforzada tarea que significa acompañar, que para llevarla a cabo requiere de una continua preparación y entrenamiento, que implica primordialmente, estar en un constante proceso de crecimiento personal, que le permita a la pareja de equipo, en la medida de lo posible, vivir con mayor armonía y equilibrio con respecto a la pareja en dificultades a la que está acompañando; en otras palabras, para ocuparse de los problemas emocionales y afectivos de los demás se requiere de una permanente preparación.

Es así que, a la luz de los resultados obtenidos, se puede concluir en términos generales que la Pareja de Equipo de Renovación Matrimonial requiere, al igual que cualquier profesional que ejerce la tarea de acompañar, de un conocimiento más profundo de sí mismo y de los demás.

En este sentido se hace necesario promover y motivar en la pareja de equipo de Rema, la disposición y compromiso para trabajar en sí mismos, que llevados a la realidad de Rema, tendríamos:

- Primero, si bien se puede decir “que lo semejante se cura con lo semejante” (principio de homeopatía) lo cual es válido también para la pareja de equipo, cuando puede reconocer el dolor del otro desde su propia experiencia y es capaz de conmoverse y sentir compasión por su semejante. A pesar de ello, sin embargo, en ocasiones le puede resultar muy difícil llevar a cabo esta tarea. En este sentido, capacitarse en las habilidades de un orientador experto, posibilitará a la pareja de equipo llevar con mayor confianza y seguridad esta tarea, sin poner en riesgo su propia vulnerabilidad.
- Segundo, frente al reto que implica la tarea de acompañar, a pesar de sentirse muchas veces limitados e impotentes ante situaciones difíciles, las parejas de equipo pueden recurrir a su convicción de fe, para encontrar la fuerza y motivación necesarias para continuar, tal como lo afirman algunas de las parejas entrevistadas: “al estar en REMA he encontrado esa luz que me motiva y me cuestiona al mismo tiempo ... siempre me va a motivar a estar ahí trabajando para Dios” (E1), “una de las cosas que nos mantuvo en REMA es porque tenemos bien interiorizado que esto es un servicio y trabajamos para el Señor” (E2).

Como se mencionó en el marco teórico, para configurar una antropología más completa, más realista, que contempla al ser humano en su totalidad, es preciso incluir la dimensión espiritual como un aspecto fundamental de la pareja de Equipo. En este sentido los hallazgos en esta investigación, revelan la importancia del potencial espiritual como fuerza trascendental en el compromiso consciente de servir y colaborar en la obra del reino de Dios.

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta las conclusiones mencionadas, y considerando el hecho de que el Programa Renovación Matrimonial en su estructura no contempla una guía para la capacitación, entrenamiento o formación de las Parejas del Equipo; se recomienda estructurar un esquema de trabajo dirigido a este propósito, que incida principalmente en el “ser” como persona en crecimiento y en el “hacer” como tareas en Rema.

Para el “hacer” en Rema: Integrar a la labor de acompañamiento que realizan las parejas de equipo, el desarrollo de habilidades y destrezas detallados en el modelo de ayuda de Egan en sus tres etapas; teniendo en cuenta que en la medida que la pareja de equipo aprenda cómo iniciar y responder a los demás, incluso a un nivel mínimo de facilitación, podrá ser un acompañante en potencia.

Para el “ser” en Rema: Para que la pareja de equipo aprenda a vivir eficazmente, teniendo en cuenta que somos personas en proceso; cada uno necesitará continuar profundizando en los aspectos físico, emocional, mental y espiritual.

Por tanto, se recomienda, incorporar al programa de Rema de Lima, un plan de crecimiento para la pareja de equipo, orientado a lograr un autoconocimiento cada vez más profundo de sí mismos, a través de un soporte interdisciplinario que contemple los siguientes aspectos:

- **Inteligencia emocional:** (neurociencia, psicología cognitiva, psicoanálisis)

Hace poco menos de tres décadas se revolucionó la manera de entender la capacidad humana de relacionarse, reconociéndola como Inteligencia Emocional, que según Goleman (1995), está conformada por una serie de habilidades altamente desarrollables a cualquier edad y que la persona que activa y/o promueve su inteligencia emocional tiene mayor poder de convicción, resulta más creíble y aumenta

considerablemente su capacidad de influir a los demás. Características apreciables en un terapeuta o acompañante.

- **Creencias irracionales** (Psicología Cognitiva Albert Ellis, 1913)

Los pensamientos o creencias irracionales se encuentran en la base de la mayoría de los problemas de las personas. Cambiando estos pensamientos por otros más adecuados y racionales, las dificultades pueden superarse. Aunque la vida no va a cambiar con sólo conocer estas ideas irracionales, pueden ser muy útiles para descubrir qué se encuentra en la base del comportamiento personal y empezar a ver con ojos muy distintos la vida, incluidos los problemas y las preocupaciones.

- **Comunicación no violenta** (Rossemberg Marshall, 1934, psicólogo)

La Comunicación no violenta, llamada también comunicación compasiva, orienta las habilidades del lenguaje para reestructurar la forma de percibir, interpretar, comprender al comunicarse con uno mismo y con los demás. Expresar la propia vulnerabilidad puede ayudar a resolver conflictos o situaciones de comunicación difíciles. Cuanto más directamente se conecten sentimientos propios y necesidades, más fácil será que los demás respondan a ellas de forma compasiva, si se aspira a que los demás respondan de un modo solidario.

- **Constelaciones familiares** (Bert Hellinger -1925- Psicoterapeuta)

Las constelaciones abordan los problemas de las relaciones familiares desde una perspectiva sistémica. Según Hellinger existen una serie de leyes naturales que rigen la existencia en base al orden y cuando este orden es transgredido entonces se presentan los conflictos.

En las constelaciones familiares se puede abordar dificultades en las relaciones de pareja y familiares, problemas emocionales, experiencias traumáticas, abuso sexual, abortos, enfermedades graves, adicciones, trastornos de la alimentación, problemas de conducta, aprendizaje y desarrollo personal, entre otras problemáticas.

- **Ejercicios espirituales** (Orden sacerdotal, Iglesia Católica)

La espiritualidad es la experiencia de vida interior orientada a dar un sentido y propósito a la existencia misma, que lleva a centrarse en algo que va más allá de la persona, esto es, a trascender; a la contemplación de la vida y a aprovecharla de acuerdo con sus propias aspiraciones y convicciones.

Así también la dimensión espiritual incluye realizar las prácticas asociadas a la fe, a la creencia y a los valores morales que se profesan. Supone contar con un sistema de

pensamiento que permita comprender la vida, su dirección y su expresión, que oriente elecciones y juicios y dote de dirección última a las acciones individuales.

En este sentido, los retiros espirituales generan espacios para experimentar el encuentro personal del espíritu humano con Dios, como fuente de paz y felicidad; en el que la relación con Dios y la posesión de su verdad son guiados a través del evangelio de Cristo Jesús.

Para concluir, en situaciones en las que la pareja de equipo no logre avanzar, se recomienda un **trabajo psicoterapéutico personal y/o sistémico** llevado a cabo por un profesional. Se recomienda así mismo capacitar y adiestrar parejas (de más experiencia en el programa) para llevar a cabo la tarea de **supervisión y acompañamiento** a las parejas de equipo de Rema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, J. (2013). *PNL e Inteligencia emocional*. España: Amat Editorial.
- Aparicio, A. (2004): *El Matrimonio a examen*. Navarra, España: Ediciones Universidad de Navarra.
- Au, W. & Cannon, N. (1999). *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Boff, L. (2002). *Espiritualidad. Un camino de transformación*. Cantabria: Editorial Sal Terrae.
- Barros, V. (2001). *El matrimonio en el mundo actual*. Repositorio Universidad de Chile: Facultad de Derecho Internacional.
- Bourquín, P. (2011). *El arte de la terapia: reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Burnett, D. (2018). *El cerebro feliz. La explicación científica de dónde se origina la felicidad y por qué*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- Camacho E. (1996). *Manual de equipo de Renovación Matrimonial*. Lima, Perú: Primera edición Latinoamericana. Lima. Perú
- Carroll, L. (2018). *Los ciclos del amor. Las cinco etapas esenciales para el amor duradero*. Bogotá DC Colombia: Panamericana Editorial Ltda.
- Castillo, E. (2000). *La fenomenología interpretativa como alternativa apropiada para estudiar los fenómenos humanos*. *Investigación y Educación en Enfermería* 18 (1). Medellín. UDEA.
- Cauvin, P.& Cailloux, G. (1997). *Sé tú mismo. De la tipología de Jung al MBTI*. España. Ediciones Mensajero S.A.
- Caviglioli, J. (1947). *Derecho canónico*, Volumen II. Madrid: Editorial Revista de Derecho Privado.
- Conangla, M. & Soler, J. (2012). *Emociones: Las razones que la razón ignora*. España: Ediciones Obelisco S.L.
- Crawley, J. & Grant, J. (2010). *Terapia de pareja: El Yo en la relación*. Madrid: Ediciones Morata S.L.
- Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja: Etapas y crisis en la vida conyugal*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.

- Egan, G. (1981). *El Orientador Experto: Un modelo para la ayuda sistémica y la relación interpersonal. Skilled Helper*. Loyola University of Chicago. Chicago: Editorial Iberoamérica.
- Ellis, A. (1985). *Terapia racional emotiva. Pregunte a Albert Ellis*. España: Editorial Obelisco 1995.
- Fayanas, E. (2017). *NUEVA TRIBUNA*. ES. www.nuevatribuna.com
- Francisco, S.P. (2016). *AMORIS LAETITIA*, Exhortación Apostólica Postsinodal. Lima, Perú: Editorial Paulinas.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A.
- Garriga, J. (2014). *El buen amor en la pareja. Cuando uno y uno suman más que dos*. Lima: Editorial Planeta Perú S.A.
- Goleman, D. (2017). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Lima, Perú: Editorial Penguin Random House.
- Gonzales, A. (2005). *Taller Familia de Origen*. Hogar Catequístico de Santiago, Chile: Ediciones Centro de Espiritualidad Ignaciano.
- Gotman J. & Silver N. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. España.
- Hart, T. (1997). *El manantial escondido*. La dimensión espiritual de la terapia. Colección Serendipity. Editorial Desclée de Brouwer.
- Harville, H. & Lakelly, H. (1998). *Using the imago dialogue to deepen couples' therapy*. <https://www.healthy-relationship-advisor.com/>
- Irurzun, J., Mezzadra, J. & Preuss, M. (2017). «Resiliencia y espiritualidad. Aportes para su estudio desde una perspectiva psicológica». *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*. Volumen 2. Buenos Aires: Editorial Mente Clara
- Jácome, S. (s/f). *Campus Grupal*. Fundación salud alternativa para el desarrollo. Quito Ecuador. www.campusgrupal.com
- Johnson, S. (2012). *Abrázame fuerte*. Barcelona, España: Ediciones Urano S.A.
- Jung, C. (1921). *Tipos psicológicos*. Obra completa. Volumen 6. España: Editorial Trotta.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata.
- Myers & Briggs (1942-1944). *Type Indicator*. USA: Myers&Briggs.org
- Meneses, J. & Rodríguez, D. (2016). *El Cuestionario y la Entrevista*. Universitat Oberta de Catalunya UOC.
- Perel, E. (2015). Video Conferencias 2015 - Plataforma virtual: www.TED.com
- Peter, R. (2013). *El milagro es aceptarnos. Manual de terapia de la imperfección*. Puebla. México: Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos46/responsabilidadterapeuta/responsabilidad-terapeuta.shtml>
- PRH, Obra colectiva (1997). *La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación. Personalidad y Relaciones Humanas*. PRH Internacional. España: Edición junio 1997.
- Rodríguez, M. & Delgado, J. (2010). *Dimensión espiritual en la psicoterapia*. 11vo. Congreso Virtual de Psiquiatría, 2010. www.interpsiquis.com

- Rodríguez, M. (2004). *Resiliencia: Otra manera de ver la adversidad*. Facultad de Teología. Repositorio Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá DC Colombia.
- Rodríguez, M. & Martínez, C. (2018). *Familias RESILIENTES*. Instituto Misionero Hijos de San Pablo. Bogotá DC Colombia: Editorial Paulinas
- Rodríguez, J. M. (2011). Métodos de investigación cualitativa. Revista de Investigación Silogismo, Colombia: Recuperado de: <http://www.cide.eud.co/ojs/index.php>
- Rosenberg, M. (2010). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires, Argentina: Gran Aldea Editores.
- Santandreu, R. (2018). *El arte de no amargarse la vida*. Barcelona, España: UNIR 2018.
- Támara, Ibáñez, & Barras (2017). *Clínica y Salud* VOL.28-3 Madrid: recuperado de <http://dx.doi.org>.
- Waldinger, R. (1918). *TED Video Conferences 2018*. Recuperated from www.TED.com
- Villadrich, P. (1995). *Documento 40 ONG'S Sobre La Familia*, Madrid.



ANEXOS

ANEXO N° 1: DISEÑO DE ENTREVISTA A PAREJAS DE EQUIPO

1. **Objetivo de la entrevista:** Identificar las debilidades y resonancias de las parejas de equipo relacionadas con su desgaste en la labor de acompañamiento a parejas en crisis.
2. **Tipo de entrevista:** Profunda - Semiestructurada.
3. **Fuente:** Pareja de Equipo del Programa Renovación Matrimonial
4. **Duración:** 60 minutos.
5. **Lugar y fecha de entrevista:** Domicilios personales de diciembre, 2018 a julio, 2019
6. **Materiales:** Guion de entrevista, grabadora, cuaderno de notas.
7. **Temas de interés y preguntas:**

Tema 1: Debilidades de las parejas de equipo.

Preguntas:

1. ¿Qué ha significado para ti la experiencia de Rema en tu formación personal y de pareja?
Explorar percepciones sobre la experiencia de Rema.
2. ¿Cómo definirías tu relación de pareja hoy, que eres equipo de Rema?
3. ¿Cómo manejan las diferentes áreas de la relación de pareja?, ¿en qué áreas encuentran más dificultad?
 - Conexión emocional, nivel de involucramiento con tu pareja.
 - Comunicación en sus seis niveles.
 - Problemas sin solución, áreas minadas.
 - Romance, lenguaje verbal y no verbal.
 - Intimidad y sexo.
 - Familiares y parientes políticos.
 - Desacuerdos, peleas, enojos.
 - Diferencias en sus valores y preferencias.
 - Finanzas, gastos, ahorros.

- Recreación, diversión y hobbies.
 - Vida social, laboral, espiritual, religiosa.
4. ¿Qué retos significa para ti, tu labor de acompañamiento en Rema?

Tema 2: Resonancia emocional que surge en la labor de acompañamiento

Preguntas:

1. ¿Qué sentimientos y emociones remueven en ti los conflictos de las parejas?

Explorar resonancia emocional.

2. ¿Cómo afecta en tu labor de acompañamiento las historias de sufrimiento?

Tema 3: Signos de desgaste emocional de las parejas de equipo

Preguntas:

1. ¿Qué pensamientos e imágenes relacionadas con el problema de las parejas surgen en ti?

Explorar sensaciones de cansancio o pérdida de energía, incremento de la ansiedad, reacciones de impulsividad, irritabilidad, aumento de la percepción de exigencias /amenazas, aumento de la frustración, falta de atención, baja motivación y desinterés por la vida, despersonalización.

2. ¿Cómo manejas la tensión que te generan los problemas de las parejas?

Explorar la tendencia a auto medicarse o a consumir alcohol o tabaco para disminuir la ansiedad.

3. ¿Cuáles son las situaciones que alguna vez te han cuestionado en tu rol de acompañante?

Explorar la aparición de pensamientos y sentimientos de falta de idoneidad como acompañante.

ANEXO N° 2: HOJA DE REGISTRO DEL JUEZ

Apreciado juez: Mag. Juan Bosco Monroy

Usted ha sido seleccionado/a para evaluar el instrumento *Guion de entrevista semiestructurada que se realizará a las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial*, como parte de la investigación titulada “*Percepciones de las Parejas de Equipo del Programa Renovación Matrimonial de Lima sobre el desgaste en su labor de acompañamiento a parejas*”

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para otorgar validez al instrumento y para que los resultados obtenidos a partir de éstos sean confiables y permitan ser utilizados eficientemente en la investigación en curso.

Se agradece su valiosa colaboración

Cordialmente

Luz Marina Macedo Montero

Maestría en Consejería

ANEXO N° 3: MATRIZ DE VALIDACIÓN Y ESCALA

I. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Comprender las debilidades y resonancias que surgen en las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial que están relacionadas con el desgaste en su labor de acompañamiento a parejas en crisis.

II. OBJETIVO DEL INSTRUMENTO

Recoger información sobre las percepciones de las Parejas de Equipo de Renovación Matrimonial sobre su labor de acompañamiento.

III. CRITERIOS E INDICADORES DE VALIDACIÓN

A continuación, se registran los criterios seleccionados para la validación.

1. **Claridad:** El instrumento tiene una correcta formulación de instrucciones y preguntas.
 - Las preguntas son claras y comprensibles.
 - La estructura gramatical de las oraciones facilita su comprensión.
2. **Coherencia:** Hay correspondencia entre la información que se recoge y los objetivos de la investigación.
 - El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de la investigación
 - El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio.
3. **Suficiencia:** Todos los elementos necesarios para el recojo de información están presentes.
 - Las preguntas son suficientes para recoger información sobre cada subcategoría del estudio.

Indicaciones: Utilizando la siguiente escala, indique la **Claridad** de cada pregunta, su **Coherencia** respecto al objetivo de la investigación y su **Suficiencia** en relación con cada subcategoría presentada en la matriz de consistencia de la investigación adjunta. Escriba su comentario/sugerencia en el espacio respectivo:

ESCALA

1	2	3	4
No cumple	Cumple escasamente	Cumple de manera satisfactoria	Cumple Óptimamente

Preguntas de la entrevista	Claridad				Coherencia				Suficiencia				Comentarios/sugerencias
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1. ¿Cómo definirías tu relación de pareja hoy, que eres equipo de Rema?													
2. ¿Cómo reaccionas ante las actitudes, conductas, pensamientos y sentimientos de tu pareja?													
3. ¿Cómo suelen resolver sus problemas de pareja?													
4. ¿Cómo manejan las diferentes áreas de la relación de pareja?													
5. ¿Qué ha significado para ti la experiencia de Rema en tu formación personal y de pareja?													
6. ¿De qué otra forma procuras tu crecimiento personal?													
7. ¿Qué retos asumes como pareja de equipo de Rema?													
8. ¿Cómo te preparas previamente para acompañar a parejas?													
9. ¿Cómo te afectan las historias de sufrimiento que te recuerdan las que tú también experimentaste?													
10. ¿Qué sentimientos y emociones te remueven los conflictos de las parejas?													
11. ¿Cómo afecta en tu labor de acompañamiento las historias de sufrimiento?													
12. ¿De qué manera liberas tu tensión y/o estrés?													
13. ¿Cómo te cuidas, cuál es tu nivel de autocuidado en cuanto a la tensión y estrés?													

MATRIZ DE CONSISTENCIA - MÉTODO FENOMENÓLOGICO

NOMBRE : Luz Marina Macedo Montero de Holguin LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : Relaciones de pareja TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Percepciones de las Parejas de Equipo del Programa Renovación Matrimonial de Lima sobre el desgaste en su labor de acompañamiento.	
Problema (pregunta(s) de investigación)	Objetivos de la investigación
Cuáles son las debilidades y resonancias en la labor de acompañamiento de las parejas de equipo del programa católico Renovación Matrimonial de Lima, que están relacionadas con el desgaste en su labor de acompañamiento?	<p><u>Objetivo General</u> Comprender las debilidades y resonancias de las parejas de equipo de Renovación Matrimonial que están relacionadas con el desgaste en el proceso de su labor de acompañamiento a parejas en crisis.</p> <p><u>Objetivos Específicos</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar las debilidades de las parejas de equipo de Renovación Matrimonial en su labor de acompañamiento. 2. Reconocer las resonancias que surgen en la pareja de equipo en el proceso de acompañar a otra pareja en crisis. 3. Reconocer los signos y síntomas del desgaste emocional de las parejas de equipo en el proceso de acompañamiento

DISEÑO METODOLÓGICO

Sujetos Informantes	Criterios para selección de los sujetos	Técnica para recoger información	Instrumento para recoger información
8 parejas seleccionadas de un universo de 40 parejas de equipo de Renovación Matrimonial	<ul style="list-style-type: none"> • Parejas con más de 6 años de experiencia en Rema. • Parejas que han llevado la Coordinación del Equipo de Rema Lima. • Parejas con más de 10 años de matrimonio. 	Entrevista en profundidad	Guion de entrevista semi estructurada

Objetivo	Categorías o temas
1	Debilidad de la pareja de equipo en su tarea de acompañamiento.
2	Resonancia emocional que experimenta la pareja de equipo en el proceso de acompañar.
3	Signos de desgaste emocional en las parejas de equipo.

ANEXO N° 4: GUION DE ENTREVISTA PARA PAREJAS DE EQUIPO DE RENOVACIÓN MATRIMONIAL DE LIMA

1. **Tipo de entrevista:** Semiestructurada
2. **Fuentes:** Ocho parejas del equipo del programa Renovación Matrimonial de Lima
3. **Fecha y Lugar:** ____/____/____
4. **Hora de inicio:** _____ **Hora de término:** _____
5. **Entrevistadora:** Marina Macedo Montero
6. **Saludo:**

“Hola (tal..... y tal.....) Gracias por aceptar colaborar en mi investigación sobre la experiencia de acompañamiento que realizan ustedes en el programa Rema.

El objetivo de esta entrevista es recoger información sobre vuestra experiencia en la tarea de acompañar, sus inconvenientes, dificultades, retos que en lo personal y como pareja enfrentan al acompañar a parejas en crisis y los efectos que produce esta tarea en cada uno de ustedes.

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que importa es recoger el punto de vista de cada uno. La información que se va a obtener es confidencial y sólo para fines de la investigación, es así que sus respuestas serán analizadas de manera anónima y en ningún momento se identificará lo que dijeron cada uno de ustedes.

Es muy útil para el recojo de la información grabar la entrevista ya que, de lo contrario, se pueden perder aspectos importantes de lo que queremos recoger, por lo cual, pido su autorización para realizar la grabación de esta entrevista.

Les agradezco la confianza depositada y su disposición para colaborar con este estudio”.

7. Datos

Pareja N°: _____ **Edades:** (H) ____ (M) ____
N° hijos: ____ **Nivel SE:** _____

Temas de interés	Preguntas para recoger información sobre los temas de interés
Debilidades de las parejas de equipo	<ul style="list-style-type: none"> <p>¿Qué ha significado para ti la experiencia de Rema en tu formación personal y de pareja?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>¿Cómo reaccionas ante las actitudes, conductas, pensamientos y sentimientos de tu pareja?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>¿Cómo manejan las diferentes áreas de la relación de pareja?, ¿en cuál de ellas encuentran más dificultad?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>¿Qué retos significan para ti, tu labor de acompañamiento en Rema?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Resonancia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sentimientos y emociones remueven en ti los conflictos de las parejas? <hr/> <hr/> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo afecta en tu labor de acompañamiento las historias de sufrimiento? <hr/> <hr/> <hr/>
Desgaste emocional	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pensamientos e imágenes relacionadas con el problema de las parejas surgen en ti? <hr/> <hr/> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo manejas la tensión que te generan los problemas de las parejas? <hr/> <hr/> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las situaciones que alguna vez te han cuestionado en tu rol de acompañante? <hr/> <hr/> <hr/>

8. Despedida

“Gracias por el tiempo e información brindada, tengan la seguridad que los resultados de esta entrevista van a contribuir de manera significativa en mi investigación”



ANEXO N° 5: PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

La presente investigación es conducida por Luz Marina Macedo Montero de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. La meta de este estudio es conocer las Percepciones de las parejas de equipo de Renovación Matrimonial sobre el desgaste (agotamiento) en su labor de acompañamiento.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder en una entrevista, lo que le tomará 60 minutos de su tiempo. La conversación será grabada, así la investigadora podrá transcribir las ideas que usted haya expresado.

Su participación será voluntaria. La información que se recoja será estrictamente confidencial y no se podrá utilizar para ningún otro propósito que no esté contemplado en esta investigación.

En principio, la entrevista resuelta por usted será confidencial, por ello será codificada utilizando un número de identificación. Si la naturaleza del estudio requiriera su identificación, ello solo será posible si es que usted da su consentimiento expreso para proceder de esa manera.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted. Si se sintiera incómodo/a, frente a alguna de las preguntas, puede ponerlo en conocimiento de la persona a cargo de la investigación y abstenerse de responder.

Muchas gracias por su participación,

Yo _____
doy mi consentimiento para participar en el estudio y soy consciente de que mi participación es enteramente voluntaria.

He recibido información en forma verbal sobre el estudio mencionado anteriormente y he leído la información escrita adjunta (de ser el caso que se haya proporcionado información escrita sobre la investigación). He tenido la oportunidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas.

Al firmar este protocolo estoy de acuerdo con que mis datos personales, incluyendo datos relacionados a mi salud física y mental o condición, y raza u origen étnico, puedan ser

usados según lo descrito en la hoja de información que detalla la investigación en la que estoy participando.

Entiendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto represente algún perjuicio para mí.

Entiendo que recibiré una copia de este formulario de consentimiento e información del estudio y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo comunicarme con la entrevistadora al correo marinaholguin@yahoo.com

Nombre completo del (de la) participante	Firma	Fecha
Nombre del Investigador responsable	Firma	Fecha

ANEXO N.º 6: MATRIZ COMPARATIVA DE ENTREVISTAS

Fuente: Matriz individual de entrevista de 8 parejas de equipo de Renovación Matrimonial (E)

CATEGORIAS	SUB CATEGORIAS	ENTREVISTA 1 (14/12/18) 63 Min.	ENTREVISTA 2 (29/12/18) 65 min.	ENTREVISTA 3 (4/01/19) 57 Min	ENTREVISTA 4 (6/2/19) 75 Min.	ENTREVISTA 5 (21/2/19) 77 Min	ENTREVISTA 6 (28/02/19) 46 Min.	ENTREVISTA 7 (5/3/19) 60 Min.	ENTREVISTA 8 (5/7/19) 75 Min.
DEBILIDADES	Falta de autoconfianza	"muchas de mis actitudes respondían a mi falta de estima"	"me he dado cuenta que mi auto estima era muy baja"			"recibir reproches, inconformidades, me hizo sentir una persona fracasada"	"tengoun montón de inseguridades"	"antes me veía como una persona aburrida, desagradable, fea, incompetente, infeliz"	"creo que era un tema de autoestima ... carencia de una necesidad básica insatisfecha"
	Fragilidad emocional	"me dejo llevar muy rápido por mi emotividad"	"ambos tenemos carácter bastante explosivo"	"me preocupo con mucha facilidad"	"mi frustración sale con gritos, preotencia, soberbia"	"mi dependencia con mi hija, no me permite crecer"	"Hay cosas que todavía quedan, sentimientos en mí que me avergüenzan"	"me cuesta ir al médico porque tengo miedo, tengo pensamientos fatalistas"	"Esa es la parte que a veces me afecta, el que me tenga que corregir"
	Actitudes negativas	"las escenas de celos eran motivo de grandes conflictos"	"pensaba, ella no me hace feliz, tengo que buscar otra que me haga feliz"	"yo confrontaba siempre acusando o criticando"	"una coraza de autosuficiencia hacia que explotara y tenga actitudes confrontacio"	"era bien críticonuestras discusiones eran netamente racionales"	"todavía soy de reaccionar, o sea si sacaron el sable yo también saco el sable"	"en época de estrés si pongo medio bruto"	"actuaba como niña berrinchuda pero más que todo era celosa y agresiva"
	Falta de tiempo y espacio	"tendríamos que tener un poco más de tiempo juntos"	"a veces te saturas de actividades y no te das tiempo para uno mismo o para la pareja"	"sí hay una entrevista yo digo sí a todos, tengo que aprender a decir no puedo"	"tenemos un departamento muy pequeño, es un reto constante, se tienen q'acomodar"				
RESONANCIA EMOCIONAL	Resonancia empática	"todavía siento tristeza frente a una pareja con conflictos similares a los q'hemos tenido"	"en la mayoría de las entrevistas nos vemos reflejados en sus diferencias y sufrimiento"	"en los primeros dos a tres años absorbía mucho el dolor de las parejas"	"escuchando muchos testimonios de las parejas que hemos me he sentido identificado"	"do racional, cuando toco tema de pareja me sale el feeling con mucha facilidad"	"de repente cuando se habla de familia de origen yo me identifico"	"escuchar problemas complicados ha sido un poco difícil afrontarlos, quizás porque era muy semejantes / nuestros"	"me meto mucho en los problemas de otros reconozco que me falta tomar un poco de distancia"
	Resonancia no empática	"a veces vale desenmascarar a las personas porque si no llevamos una vida doble y al final engañamos a todos"	"me ha pasado que he querido decirle a la mujer: qué haces con este desgraciado, este infeliz; y es difícil, me da cólera no poder decirlo"	"nos ha tocado una pareja con la que nos hemos sentido engañados"		"me di cuenta que estaba conectando el dolor y frustración q' veía en ella y q' él no la acogía, hubo un momento en q' me salió el dolor q' yo tuve"		"a nosotros nos sorprendió lo que la esposa dijo, y le hicimos cargamontón al esposo"	"alguna que otra vez me he rayado, les he hablado con cierta fuerza, por ver injusticias"
DESGASTE	Desgaste físico	"físicamente te desgastas cuando las reuniones son más seguidas"	"simplemente quedamos cansados, agotados por la hora, y caemos agotados a dormir, debe ser la carga"	"una vez nos quedamos con una pareja hasta cuatro horas y quedamos molidos"		"a veces uno está cansado y al mostrar interés en su prob. traspongo la línea q' no nos debemos involucrar, luego me afecta lo q' nos han compart."			"últimamente me maltrata mucho quedarme hasta muy tarde ... al siguiente día estoy irritable, no me concentro bien"
	Desgaste emocional		"cuando entrevistamos a las parejas, a veces como q' uno se queda cargado de toda esa negatividad y nos sentimos agotados, desgastados"	"ya es algo que escapa de nuestras manos y la tuvimos que soltar; si nos afecta, ese día estábamos mal, dormimos mal"	"sí he sentido frustración por que no sabía por qué las parejas se nos iban, tal vez pudimos haber hecho algo, a veces uno se cuestiona"	"involucrarte emocionalmente con la problem. q' escuchamos, es bueno para la pareja pero no necesariamente bueno para nosotros"		"en un compartir de familia de origen ella reveló algo para lo cual yo no estaba preparada para escuchar, eso a mí me chocó"	"me llamaba un mismo día tres veces y yo soy de las que no puedo cortar, por algo esta llamada para escuchar, eso a mí me afectó me desgastó"
	Desagaste mental			"estamos pendientes de que ellos terminen el programa, porque a nosotros nos ayudó tanto"	"yo me desgastaba, yo sé que me desgasto mentalmente más rápido que mi esposa"	"al principio nuestro trabajo no estaba rindiendo resultados, nos cuestionamos qué no dijimos o qué debimos haber dicho"			
	Desagaste relacional	"nos ha desmotivado en algún momento el no sentirnos valorados como pareja del equipo"			"si consideramos retirarnos de Rema por un tema con otra pareja del equipo"				"Yo se que a partir de ahí se molesto porque como que por correo le digo las cosas nunca nos pidió perdón por la actitud algunas cosas"